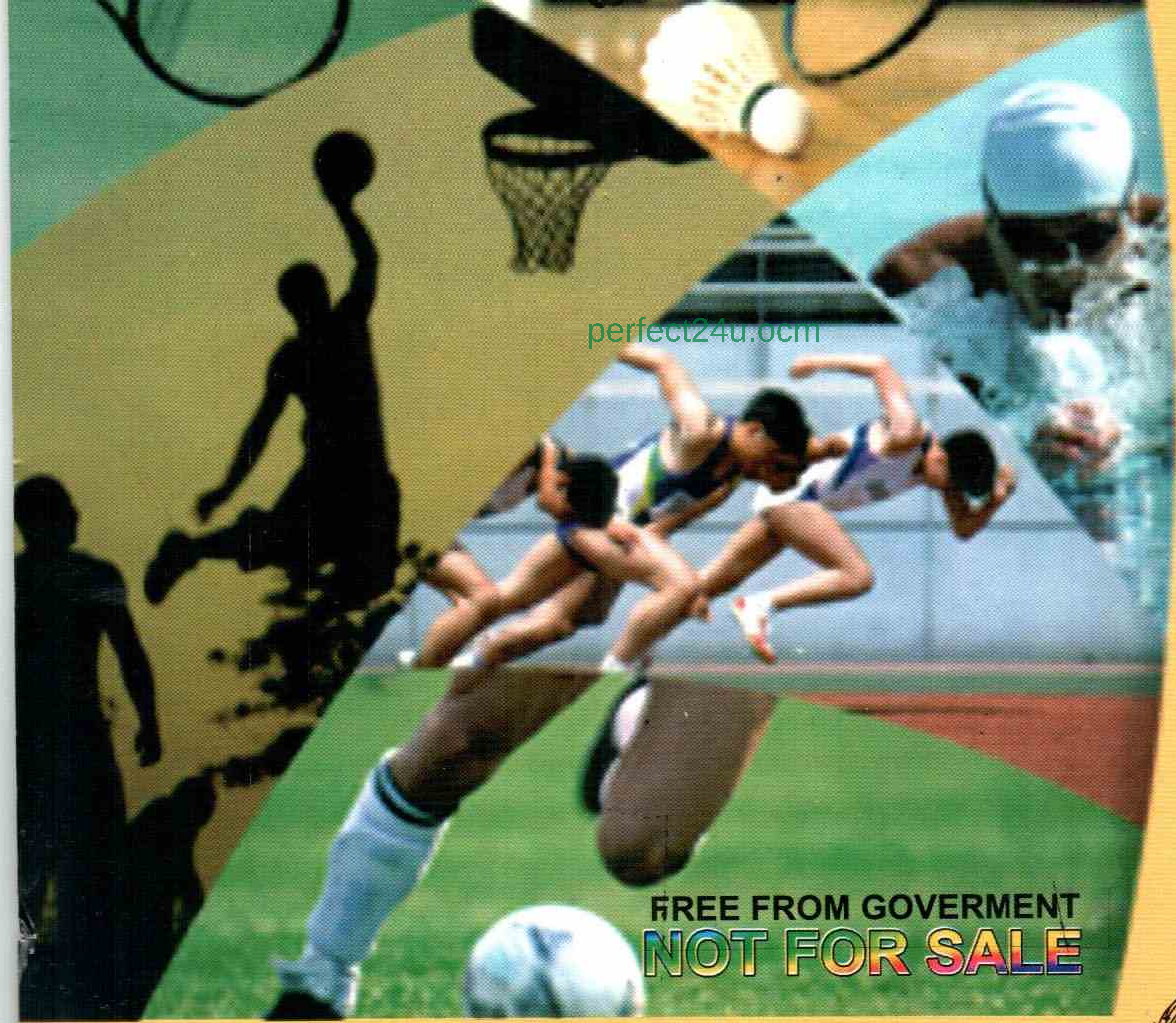
A-PDF Watermark DEMO: Purchase from www.A-PDF.com to remove the watermark
perfect24u.cm

صحت و جسمانی تعلیم

برائے

گیارھویں جماعت



perfect24u.ocm

FREE FROM GOVERMENT
NOT FOR SALE

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

perfect24u.cm

صحت و جسمانی تعلیم

برائے

گیارھویں جماعت

perfect24u.ocm

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

جملہ حقوق بحق یونیورسٹی بک پبلشرز، پشاور محفوظ ہیں۔

منظور کردہ: نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

مراسلہ نمبر: 6343-46/F.03/Vol-I/HPE-XI(UBP) مورخہ: 28-11-2018

مصنفین:۔

- ملک آصف، سابقہ چیرمین ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر ا ایبٹ آباد
- رشید اللہ: لیکچرر، گورنمنٹ کالج شیروان، ایبٹ آباد
- سمیع اللہ مروت، (DPE) گورنمنٹ ہائیر سکینڈری سکول نواں شہر، ایبٹ آباد
- عارف علی شاہ، چیئرمین ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر ا ایبٹ آباد

زیر سرپرستی: گوہر علی خان، ناظم نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

فوکل پرسن: ذوالفقار خان، ایڈیشنل ڈائریکٹر (نصاب و نظر ثانی کتب) نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ ایبٹ آباد خیبر پختونخوا

نظر ثانی:

- نگہت سیما کاکاخیل، SIPE، گورنمنٹ گرلز ہائیر سیکنڈری سکول، کالو خان صوابی۔
- محمد ندیم، لیکچرر HPE، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1 ایبٹ آباد
- محمد صابر، SIPE، گورنمنٹ ہائی سکول ہرنو، ایبٹ آباد
- سمیع اللہ، ڈیسک آفیسر، نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد
- محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور

ایڈیٹر: محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

طباعت زیر نگرانی:

- رشید خان پائندہ خیل (چیئرمین)
- سعید الرحمٰن، ممبر (ای اینڈ پی)

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

تعلیمی سال: 2021-22

ویب سائیٹ: www.kptbb.gov.pk

ای میل: membertbb@yahoo.com

فون نمبر: 091-9217159-60

perfect24u.com

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

فہرست مضامین

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
1	غیر متعدی امراض	1
2	نظام تنفس اور ورزش	15
3	منشیات	21
4	ہنگامی صورت حال	29
5	کھیلوں کے لیے بائیومکینکس	38
6	فٹنس پلان	54
7	کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں	60

perfect24u.com

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

جسمانی تعلیم۔۔۔۔تعارف

قدیم زمانے میں جسمانی سرگرمیاں مخصوص مقاصد کے لیے کی جاتی تھیں۔ شروع شروع میں انسان اپنی بقا، حصولِ رزق اور پُر خطر ماحول سے بچاؤ کے لیے جسمانی قوت کو سب سے اہم سمجھتا تھا اور اس مقصد کے لیے وہ مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیاں کرتا تھا۔ اب خوراک حاصل کرنے میں زیادہ دشواری پیش نہیں آتی، وحشی جانوروں کے خطرات بھی کم ہوتے ہیں۔ جنگیں بھی خودکار ہتھیاروں سے لڑی جاتی ہیں۔ معاشرے نے شہریت کے سلسلے میں بین الاقوامی قوانین وضع کر لیے ہیں۔

دورِ جدید میں جسمانی تعلیم کی اہمیت اور بڑھ گئی ہے۔ انسانوں کا کام خودکار مشینی آلات نے لیا ہے۔ سنیما، ٹیلی ویژن، موٹر کار کی سواری، کمپیوٹر اور مختلف قسم کی جدید آسائشوں نے آج کے انسان کو جسمانی سرگرمیوں سے دور کر دیا ہے۔ جس کی وجہ سے جرائم، ذہنی دباؤ اور مختلف بیماریاں انسانوں پر حاوی ہو رہے ہیں۔ جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی۔ حرکت کے قوانین جسمانی اعضا کے فعل اور ان کے ردِعمل کے اثرات جسمانی تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں اور کھیل، جمناسٹک اور حرکات کا ماہرانہ عمل اسے فن کا درجہ دیتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طلبا کو جسمانی سرگرمیوں میں مہارت، اعضاء اور پٹھوں کے صحت مندانہ افعال، بیماریوں سے بچاؤ، درست قامت اور تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت ذہن نشین کرائی جائے۔

perfect24u.ocm

مختلف سکالرز نے جسمانی تعلیم کی تعریف کچھ یوں کی ہے۔

چارلس بُچر (Charle Bucher) کے مطابق "جسمانی تعلیم مکمل تعلیمی عمل کا جزوِ کامل ہے اور یہ وہ میدان ہے جس کا دائرہ کار وہ خاص جسمانی سرگرمیاں ہیں جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں اور جو جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی طور پر صحت مند شہری بنانے میں ممد و معاون ثابت ہوں۔

اسی طرح جان ڈیوی (John Dewey) کے مطابق "جسمانی تعلیم ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کرنا ہے جن سے انسانی طرزِ عمل کے بنانے، بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

نکسن کوزن (Nikson Koszen) کے مطابق "تعلیم جسمانی عام تعلیم کا وہ حصہ ہے جو بچوں کو سرگرم جسمانی مشاغل کے ذریعے دی جاتی ہے۔ اس کا تعلق جسمانی سرگرمیوں اور ان سے متعلقہ نتائج اور اثرات سے ہے جو افراد پر واقع ہوتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

باب نمبر 1

غیر متعدی امراض

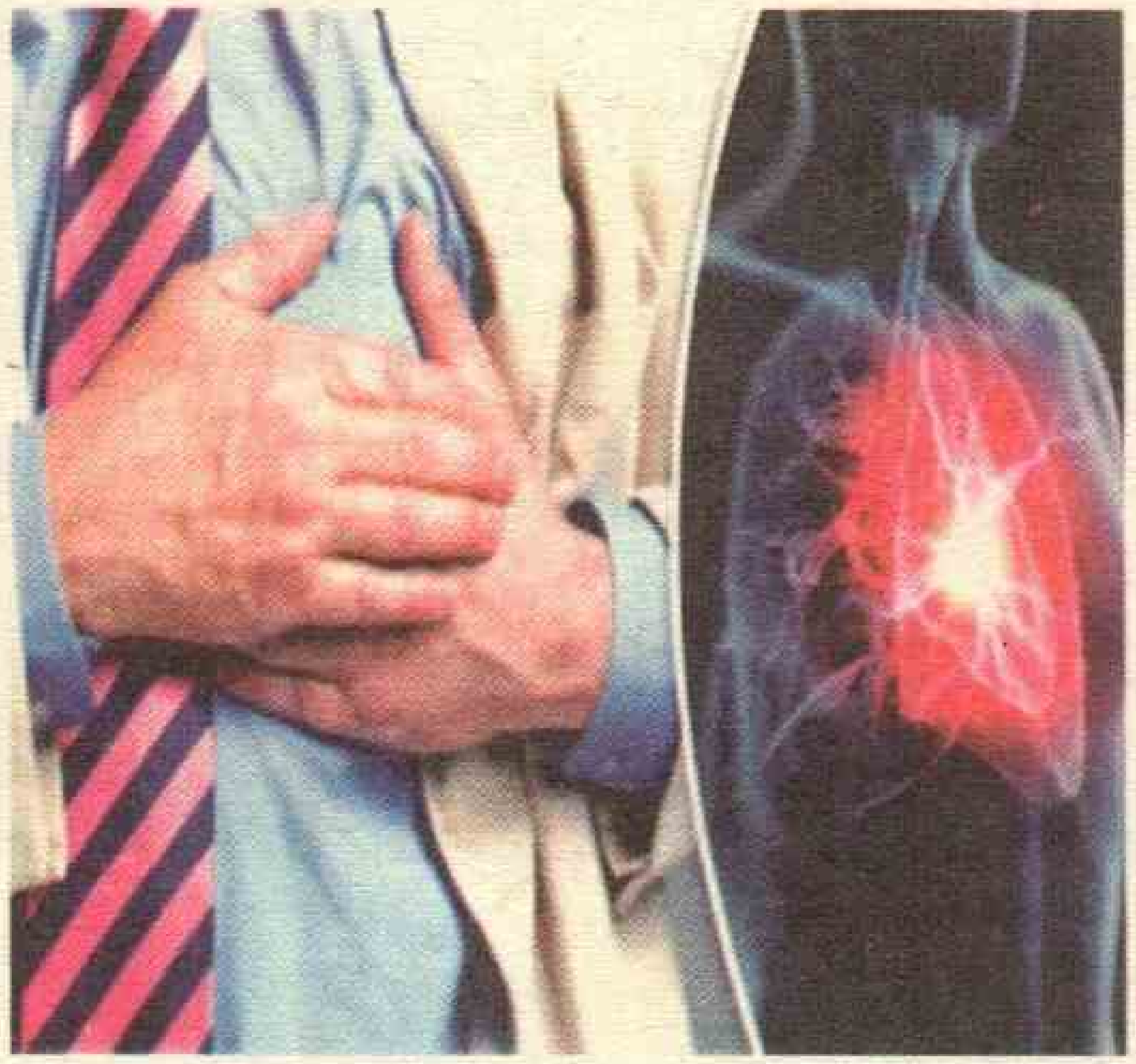
(Non Communicable Diseases)

(i)	آسٹیوپوروسس	(Osteoporosis)
(ii)	دل کے امراض	(Heart Diseases)
(iii)	ذیابیطس	(Diabetes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ :

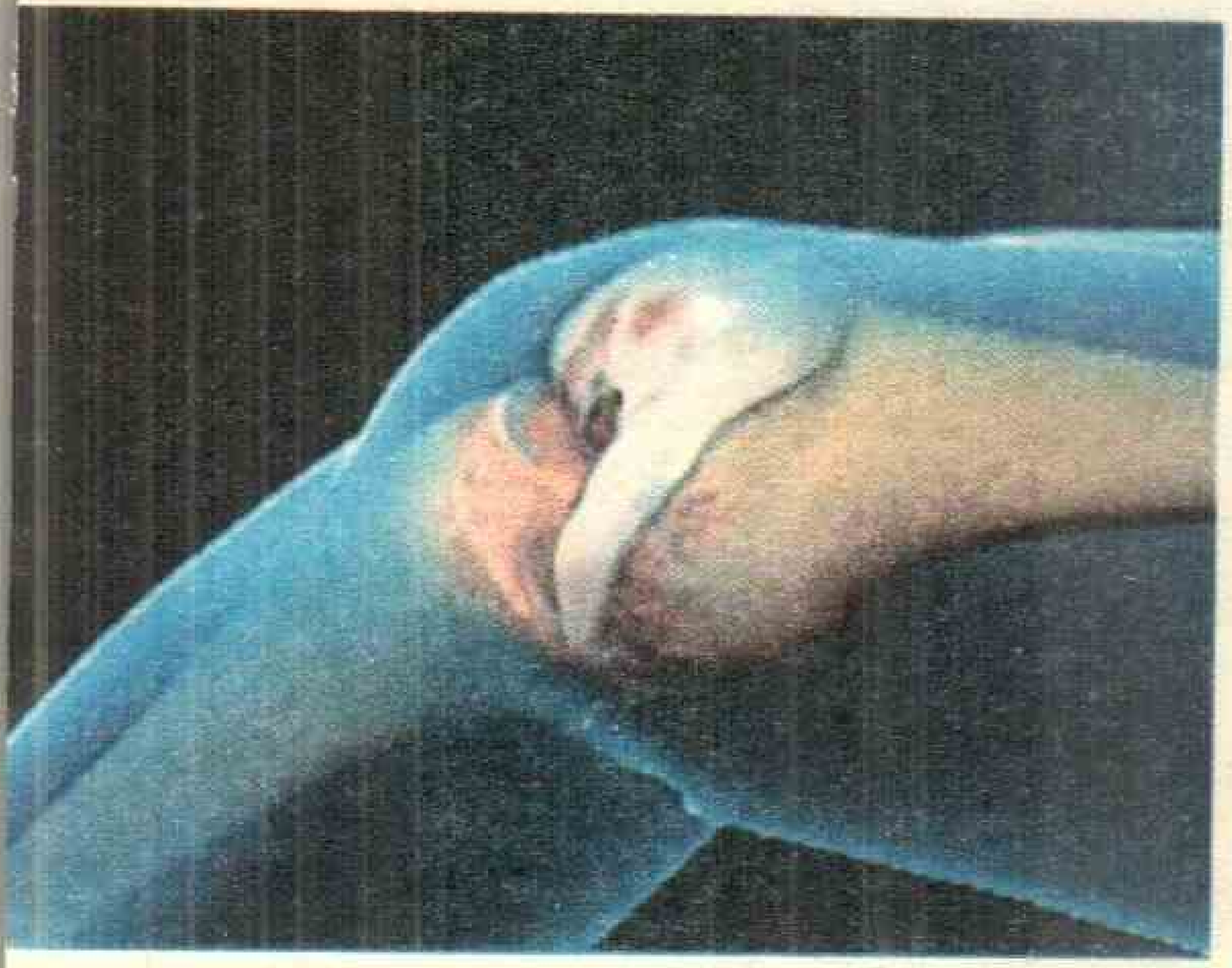
- آسٹیوپوروسس کی علامات اور وجوہات بیان کر سکیں۔
- دل کی بیماریوں کی علامات اور وجوہات بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کے مریض پر غذائی پابندیاں بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کے مریض کے لیے خوراک کا پلان بنا سکیں۔

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm



ہڈیوں کا بُھر بُھراپن : (Osteoporosis)

انسانی جسم کا بنیادی ڈھانچہ ہڈیوں کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔ جو ہمارے جسم کی قامت کو برقرار رکھنے اور حرکت کے دوران جسم کے وزن کو سہارا دیتا ہے۔ کسی بھی جسم میں ہڈیاں کمزور یا بھربھری ہو جائیں تو اس شخص کو چوٹ لگنے یا گرنے کی صورت میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

آسٹیوپوروسِس ہڈیوں کے کمزور ہونے اور ان میں بُھر بُھراپن پیدا ہونے کے عمل کا نام ہے۔ یہ عمل عمر کے کسی بھی حصّے میں وقوع پذیر ہو سکتا ہے مگر پچاس سال سے زائد عمر کے افراد یا غذائی قلت کے شکار افراد عموماً اس مرض کا جلدی اور زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مردوں کی نسبت خواتین میں اس مرض کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔

perfect24u.ocm

وجوہات اور علامات :

اس مرض کی وجوہات مختلف مریضوں میں مختلف نوعیت کی ہو سکتی ہیں جن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

i- مُعَمّر افراد :

معمر افراد کے جسم کے تمام تر افعال سُست ہو جاتے ہیں اس لیے ہڈیوں کی بناوٹ اور مرمت کا عمل بھی سُست روی کا شکار ہو جاتا ہے اور خاص طور پر کمر کی ہڈیاں یعنی مہرے (Vertebrae's) اور کولہے کی ہڈیاں سب سے زیادہ شکست و ریخت کا شکار ہوتی ہیں جو کہ جسم کے وزن کو سہارا دینے میں مرکزی کردار ادا کرتی ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ii-خواتین :

خواتین میں اس مرض کی شرح مردوں کی نسبت زیادہ ہے۔ معمر خواتین خصوصاً اس بیماری کا سب سے زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ جس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ خواتین کی زندگی میں حمل ورضاعت کے مراحل آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ کیلشیم چونکہ ہڈیوں کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس لیے اس کی عدم دستیابی سے ہڈیاں کمزور ہو کر بُھربُھری ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ خواتین میں عمر کے آخری حصّے میں اس مرض کی علامات زیادہ ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

iii۔ بچے :

بچے بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں مگر بچوں میں اس مرض کے اسباب میں غذائی قلت سرفہرست ہے۔ آبادی کا بڑا حصّہ خطِ غربت سے نیچے زندگی بسر کرتا ہے۔ اس لیے متوازن اور ضرورت کے مطابق خوراک کے نہ ملنے پر بھی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

perfect24u.ocm

iv- موسمی اثرات :

جن علاقوں میں سورج نکلنے کا دورانیہ کم ہو یا دھوپ کم پڑتی ہو وہاں بسنے والے افراد کے جسم میں وٹامن ڈی کا انجذاب کم ہو جاتا ہے چونکہ وٹامن ڈی جسم میں کیلشیم کے انجذاب اور افعال میں معاون ہے اس لیے کیلشیم کے افعال متاثر ہوتے ہیں اور آسٹیوپوروسس لاحق ہو سکتی ہے۔

بچاؤ کی تدابیر :

اس مرض سے بچاؤ کی تدابیر کو مندرجہ ذیل دو حصوں میں بیان کیا جاسکتا ہے۔

1- متوازن غذا

2۔ مناسب ورزش

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

1- متوازن غذا:

وہ غذا جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب اور موزوں مقدار میں پائے جائیں متوازن غذا کہلاتی ہے۔

اپنی روز مرہ کی خوراک میں ضروری غذائی معدنیات اور پروٹین کا شامل کرنا اس مرض سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے خوراک میں درج ذیل چیزوں کو اہمیت دی جائے۔

1- دودھ اور اس سے بنی اشیاء مثلاً دہی، مکھن، پنیر وغیرہ کا روزانہ مناسب استعمال۔

2- وٹامن ڈی پر مشتمل غذائی اجناس کا استعمال۔

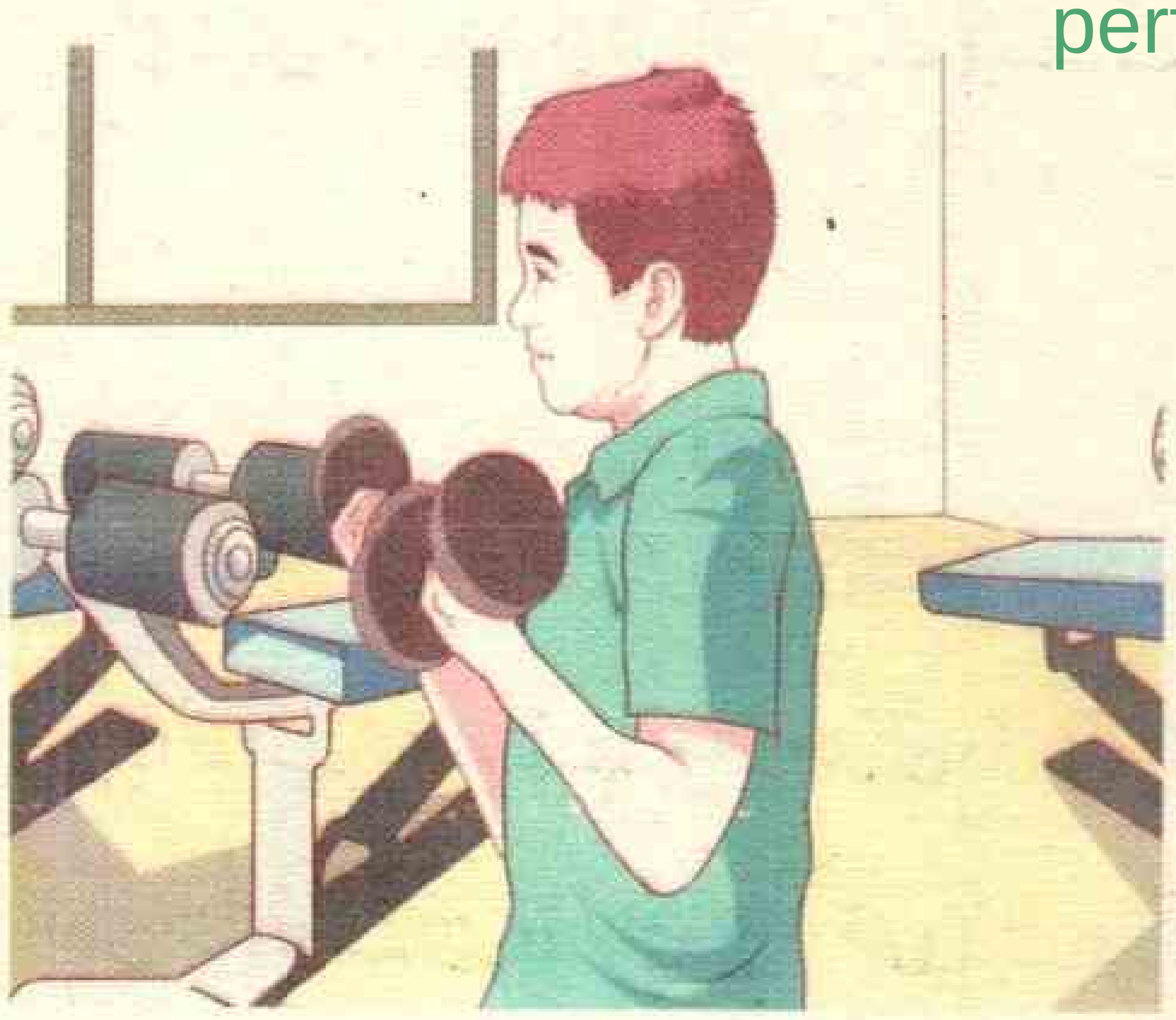
3- مناسب مقدار میں مچھلی کا استعمال۔

4- سبزیوں اور گوشت کا استعمال۔

5- موسمی پھلوں کا استعمال۔

perfect24u.ocm

2- مناسب ورزش:



ورزش اور سرگرمیوں سے جسم کو مضبوط اور لچکدار بنا کر اسے بیماریوں سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

درج ذیل جسمانی سرگرمیاں جسم کو لچکدار اور مضبوط بنا کر اس مرض سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

• چہل قدمی:

i. چہل قدمی نہایت آسان اور مفید ورزش ہے۔ پیدل چلنے کی عادت جسم کو فعال اور چست بناتی ہے۔ دوڑنا بھی مفید ہے لیکن معمر افراد کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ii. سیڑھیاں چڑھنا، پہاڑ یا ڈھلوان کو سر کرنا بھی مفید سرگرمی ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

iii. منظم کھیلوں میں شمولیت بھی جسم کو مضبوط اور لچکدار بنانے میں معاون ہے۔

iv. وزن اٹھانا بھی ایک مفید مشق ہے مگر خیال رہے کہ اپنی جسمانی صلاحیت سے زیادہ وزن اٹھانا مضر ثابت ہو سکتا ہے۔

آسٹیوپوروسس کے شکار افراد کے لیے احتیاطی تدابیر :

اگر کسی شخص کو عمر کے کسی حصے میں یہ مرض لاحق ہو جائے تو اسے مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیے۔

i. ریڑھ کی ہڈی پر وزن ڈالتے ہوئے خاص احتیاط کریں۔ جھک کر وزن اٹھانے سے گریز کریں۔

ii. اپنی استطاعت سے زیادہ وزن نہ اٹھائیں۔

iii. زمین سے اٹھتے ہوئے کمر کو سیدھا رکھیں اور گھٹنے جھکا کر اٹھیں۔

iv. پہاڑی علاقوں میں سفر کرتے ہوئے احتیاط کریں۔

v. انتہائی ضعیف مریض کے پہلو بدلتے ہوئے احتیاط سے کام لیں۔

perfect24u.ocm

vi. چھلانگ لگانے سے گریز کریں۔

vii. ایسے جوتوں کا استعمال نہ کریں جن سے پھسلنے کا خدشہ ہو۔

viii. چلنے پھرنے کے لیے عصا یعنی لاٹھی کا استعمال کریں۔

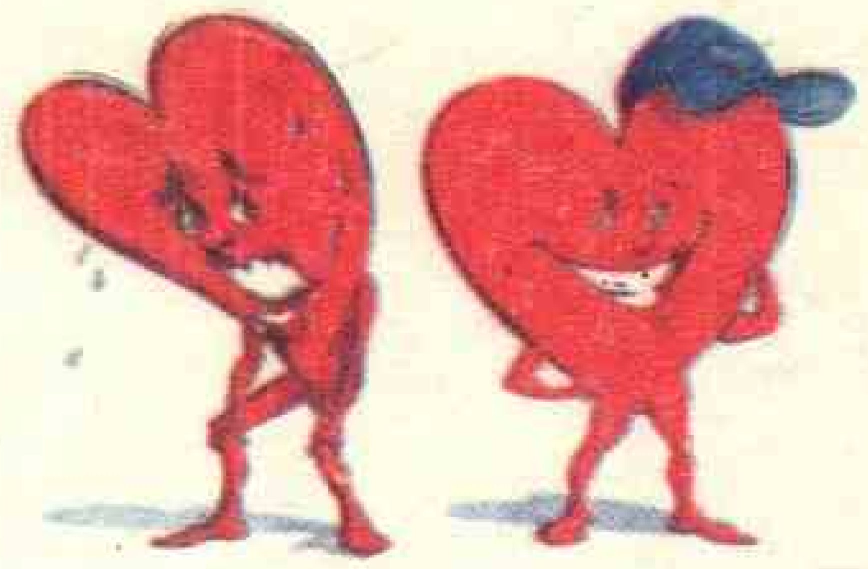
ix. غیر متوازن و غیر ہموار جگہوں پر چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

x. موٹر سائیکل سواری اور گھڑ سواری ترک کر دیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

دل کی بیماریاں، علامات اور وجوہات



آج کل کے جدید دور میں جہاں انسان نے اپنے لیے سہولتیں پیدا کی ہیں وہاں ناقص خوراک اور آرام طلبی کی وجہ سے بیماریوں کی شرح میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ دوسری بیماریوں کی طرح امراض قلب کا بھی انسانی زندگی کے ساتھ ہمیشہ سے تعلق رہا ہے مگر عصر حاضر کے جدید اور غیر فطری طرز حیات کو اپنانے والے انسانوں میں امراض قلب کی شرح جس قدر آج بلند ہے شاید انسانی تاریخ میں پہلے کبھی نہ تھی۔ ذیل میں دل کی چند اہم بیماریاں، ان کے علامات اور وجوہات کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

دل کی بیماریاں یا امراض قلب

i. قلبی دورہ یا ہارٹ اٹیک (Heart Attack)

perfect24u.ocm

ii. دل کا درد (Angina Pectoris)

iii. قلبی دمہ (Cordial Asthma)

iv. دل کی غلاف کی سوزش (Pericarditis)

v. دل کے شریانوں کا سکڑنا (Arterial Fibrillation)

vi. دل کے والو میں رکاوٹ (Value Blockage)

vii. دل کا بڑھ جانا (Cardiomegaly)

viii. بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

علامات

جس طرح دل کے امراض مختلف نوعیت کے ہیں اس طرح ان کی علامات بھی مختلف ہوتی ہیں اور اس بات کا

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

فیصلہ تشخیص کے بعد ہی کیا جاسکتا ہے کہ بیماری کی نوعیت کیا ہے بہر حال دل کے تمام امراض کی چند مشترک علامات درج ذیل ہیں۔

i. سینے میں شدید درد اور گھٹن

ii. سانس کا پھولنا اور دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا

iii. بائیں بازو، گردن اور جبڑوں میں درد کی لہر کا پیدا ہونا

iv. پسینہ آنا اور بے ہوشی طاری ہونا۔

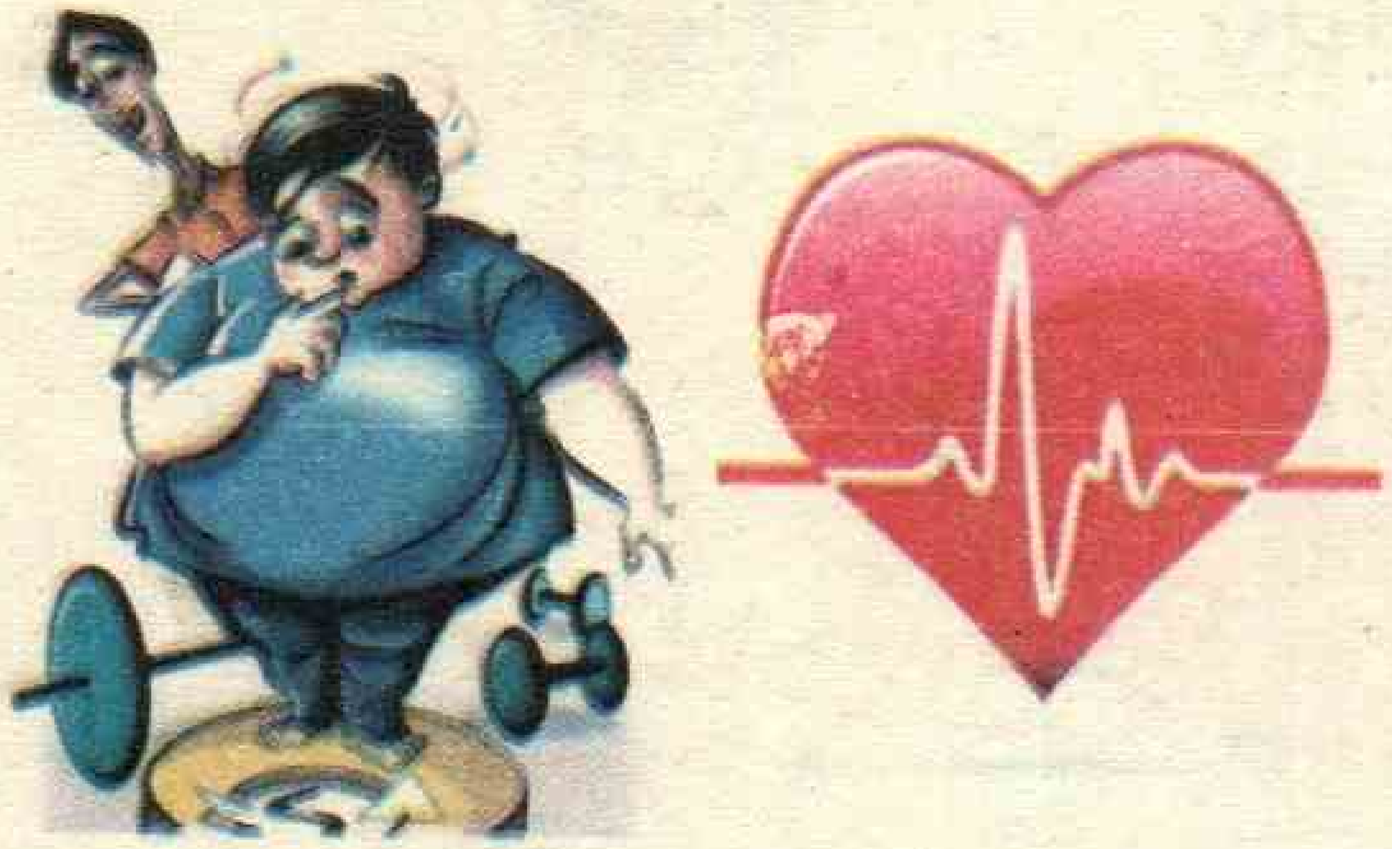
وجوہات

1۔ تمباکو نوشی :

تمباکو نوشی سے دل کی بیماریوں کا زیادہ خدشہ رہتا ہے۔ تمباکو نوشی کو ترک کر دیں تو یہ مستقبل میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خدشات کو کم کر دیتا ہے۔

perfect24u.ocm

2۔ موٹاپا :



زیادہ وزن بھی ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور ذیابیطس کا سبب بنتا ہے۔ زیادہ وزن ہونے کی وجہ سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ کھانے میں اعتدال سے کام لینا چاہیے تاکہ وزن میں غیر ضروری اضافے کا باعث نہ بنے۔

3۔ چکنائی اور کولیسٹرول :

مرغن غذائیں صحت کے لیے نقصان دہ ہیں ان سے اجتناب کرنا چاہیے۔ چکنائی اور کولیسٹرول انڈوں، سرخ

NOT FOR SALE

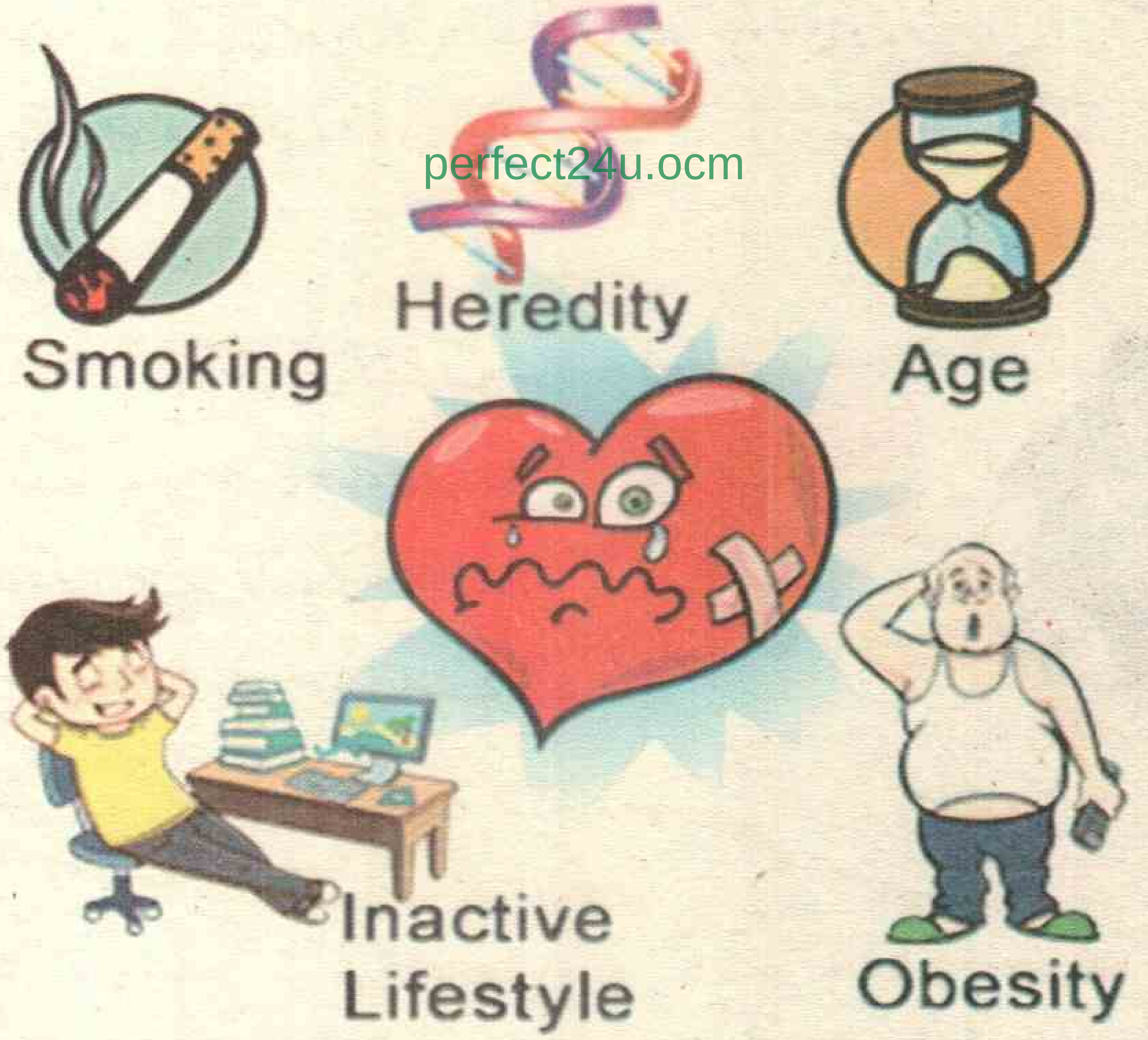
perfect24u.cm

گوشت، مکھن، کریم وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ ان اجزاء کو غذا میں کم کر کے چکنائی سے پیدا ہونے والے خطرات کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

4۔ نمکین خوراک :

نمکین خوراک جسم میں نمک کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔ اس سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے جو شریانوں کی دیواروں پر مزید دباؤ ڈالتا ہے۔ خون کو پمپ کرنے کیلئے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ خون کا یہ دباؤ دل کی بیماریوں کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔

نمک کے پوشیدہ ذرائع سے آگاہی ضروری ہے ۔ نمک کے پوشیدہ ذرائع میں فاسٹ فوڈ، بند ڈبو والی غذائیں اور سوپ وغیرہ شامل ہیں۔ نمک اور نمک کی مصنوعات کا استعمال کم کیا جائے۔



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

5۔ آرام طلبی اور ورزش نہ کرنا

ورزش انسانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ ورزش سے دوران خون کا نظام فعال رہتا ہے۔ جسم کے اندر اضافی چربی پگھل جاتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے انسانی جسم کے سارے نظام سست پڑ جاتے ہیں۔ خون کی نالیوں میں چکنائی جمنے سے ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے مناسب ورزش اور چہل قدمی انسان کو بہت سے امراض سے بچاتی ہے۔

6۔ ذہنی دباؤ اور پریشانیاں :

ذہنی دباؤ اور پریشانیاں نہ صرف زندگی کے شب و روز پر اثر انداز ہوتی ہیں بلکہ اگر یہ لمبے عرصے تک رہیں تو دیگر امراض کے ساتھ ساتھ دل کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

ذیابیطس (Diabetes)

perfect24u.ocm

انسانی جسم ایک مشین کی مانند ہے اگر مشین میں ایک پرزہ بھی خراب ہو جائے تو باقی پرزوں کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم میں بھی اگر کوئی ایک عضو صحیح طور پر کام نہ کرے تو سارا جسم متاثر ہوتا ہے۔ ذیابیطس یعنی شوگر ایک ایسا مرض ہے جس میں انسانی جسم کے اندر خون میں گلوکوز یعنی شکر کی مقدار نارمل سطح سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم میں لبلبہ (Pancreas) ایک ایسا عضو ہے جو انسولین (Insulin) پیدا کرتا ہے۔ یہ انسولین خوراک میں موجود گلوکوز کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے اور خون میں گلوکوز کی مقدار کو نارمل سطح پر رکھتی ہے۔ جب لبلبہ سے انسولین خارج ہونا بند ہو جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے تو خون کے اندر گلوکوز کی سطح بلند ہو جاتی ہے اور شوگر کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ آپ پچھلے کلاسوں میں شوگر کے علامات اور وجوہات کے بارے میں تفصیل سے پڑھ چکے ہیں۔ یہاں ہم شوگر کے مریض پر غذائی پابندیوں یعنی پرہیز اور غذائی ترتیب کا ذکر کریں گے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

شوگر کے مریض کے لیے غذائی پابندیاں

شوگر کے مریض کے لیے مندرجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز لازمی ہے۔

1۔ شیریں یا میٹھی غذائیں

شوگر کے مریض میٹھی اشیا خصوصاً مٹھائیوں، بیکری، چینی، جوس اور دیگر مصنوعی طریقے سے بنی ہوئی میٹھی اشیا کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔ میٹھے پھل مثلاً انگور، کیلا، تربوز، خربوزہ وغیرہ کا استعمال بھی بہت کم کر دیں اس طرح خون میں اضافی شکر شامل نہیں ہوگی اور اس میں شکر کی سطح نارمل رہے گی۔

2۔ چکنائی اور نشاستہ دار غذائیں

شوگر کے مریض زیادہ مرغن اور نشاستہ دار غذائیں مثلاً چاول، ڈبل روٹی وغیرہ کا استعمال بھی کم کریں کیونکہ ان میں بھی گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

perfect24u.ocm

3۔ بسیار خوری

بسیار خوری یعنی زیادہ کھانا بھی شوگر کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے خون میں شوگر کی سطح بلند ہو جاتی ہے کیونکہ زیادہ کھانا نظام انہضام اور لبلبہ پر اضافی بوجھ ڈالتا ہے اور لبلبہ سے مطلوبہ مقدار میں انسولین خارج نہیں ہوتی۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کریں اور وقفے وقفے سے تھوڑا کھانا کھائیں۔

شوگر کے مریض کے لیے غذائی پلان

ذیل میں شوگر کے مریض کے لیے چارٹ کے ذریعے غذائی پلان دیا گیا ہے۔ اس کے مطابق غذا استعمال کرنے سے شوگر کا مریض دیگر پیچیدگیوں سے بچ سکتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ایک گرام پروٹین میں 4 حرارے

ایک گرام نشاستہ میں 4.1 حرارے

ایک گرام چکنائی میں 9.3 حرارے

اس ترتیب سے شوگر کے مریض کو روزانہ 1500 حرارے پورے کرنے کے لیے خوراک دینی ضروری ہے۔درج ذیل اجزا کی کیلوریز دی گئی ہیں۔اس کے مطابق چارٹ بنا کر شوگر کے مریض کو دیا جائے۔

100 گرام	اجزا	حرارے
غذائی اجزا سے حاصل ہونے والے حرارے	گندم	0.36
	انڈے	148
	چھوٹا گوشت	163
	مچھلی	176
	لوبیا	35
	مکھن	715

perfect24u.ocm

شوگر کے مریض کو دن میں 1500 کیلوریز سے زیادہ خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیے اور یہ بھی تین وقفوں سے استعمال کریں۔ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوائی، ورزش اور نیند کا خیال رکھیں۔

1500 کیلوریز حاصل کرنے کے لیے غذائی چارٹ دیا گیا ہے۔اس کے مطابق خوراک کو عمر، جنس اور پیشہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ایڈجسٹ کریں۔خوراک میں ردوبدل کر کے استعمال کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

شوگر کے مریض کے لیے غذائی چارٹ

خوراک/غذا	حصے	گرام	نشاستہ	لحمیات	چکنائی	کیلوریز
روٹی (گندم)/ڈبل روٹی	3 سلائس	90	45	8	0	212
فروٹ (سنگترہ، مالٹا، کینو)	دو درمیانے	450	45	0	0	180
سبزیاں	4 ٹکڑے	600	20	6	0	104
دودھ	ڈیڑھ کپ	350	18	12	12	228
انڈا	ایک	60	0	6	6	78
گوشت	--	150	0	35	25	365
مکھن	--	30	0	0	25	225
بسکٹ	3 عدد	32	9	.7	5	108
ٹوٹل کیلوریز						1500

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1۔ موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i- تمباکو نوشی سے _____________ کا خدشہ رہتا ہے۔

(الف) ذیابیطس (ب) دل کی بیماریوں (ج) معدہ (د) دماغی

ii- غذاء میں _____________ کی مقدار کم کر کے دل کی بیماریوں کو کم کیا جا سکتا ہے۔

(الف) گوشت (ب) چکنائی (ج) لحمیات (د) پانی

iii- شوگر کا مرض _____________ کی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

(الف) پتہ (ب) پھیپھڑے (ج) لبلبہ (د) معدہ

iv- زیادہ جسمانی _____________ ہونے کی وجہ سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

perfect24u.ocm

(الف) کولیسٹرول (ب) عضلات (ج) وزن (د) ورزش

v- نمک کے _____________ ذرائع فاسٹ فوڈ، ڈبو والی غذا اور سوپ ہیں۔

(الف) بڑے ذرائع (ب) پوشیدہ (ج) استعمال شدہ (د) موجودہ

vi- نمکین خوراک کا زیادہ استعمال خون کو _____________ کرتا ہے۔

(الف) گاڑھا (ب) متوازن (ج) پتلا (د) تیز

2۔ درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

i. آسٹیوپوروسس کیا ہے؟ اس کی علامات اور وجوہات بیان کریں۔

ii. دل کے مریض کے لیے کون سی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

iii. شوگر کیا ہے؟ اس سے بچاؤ کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

باب نمبر 2

نظام تنفس اور ورزش

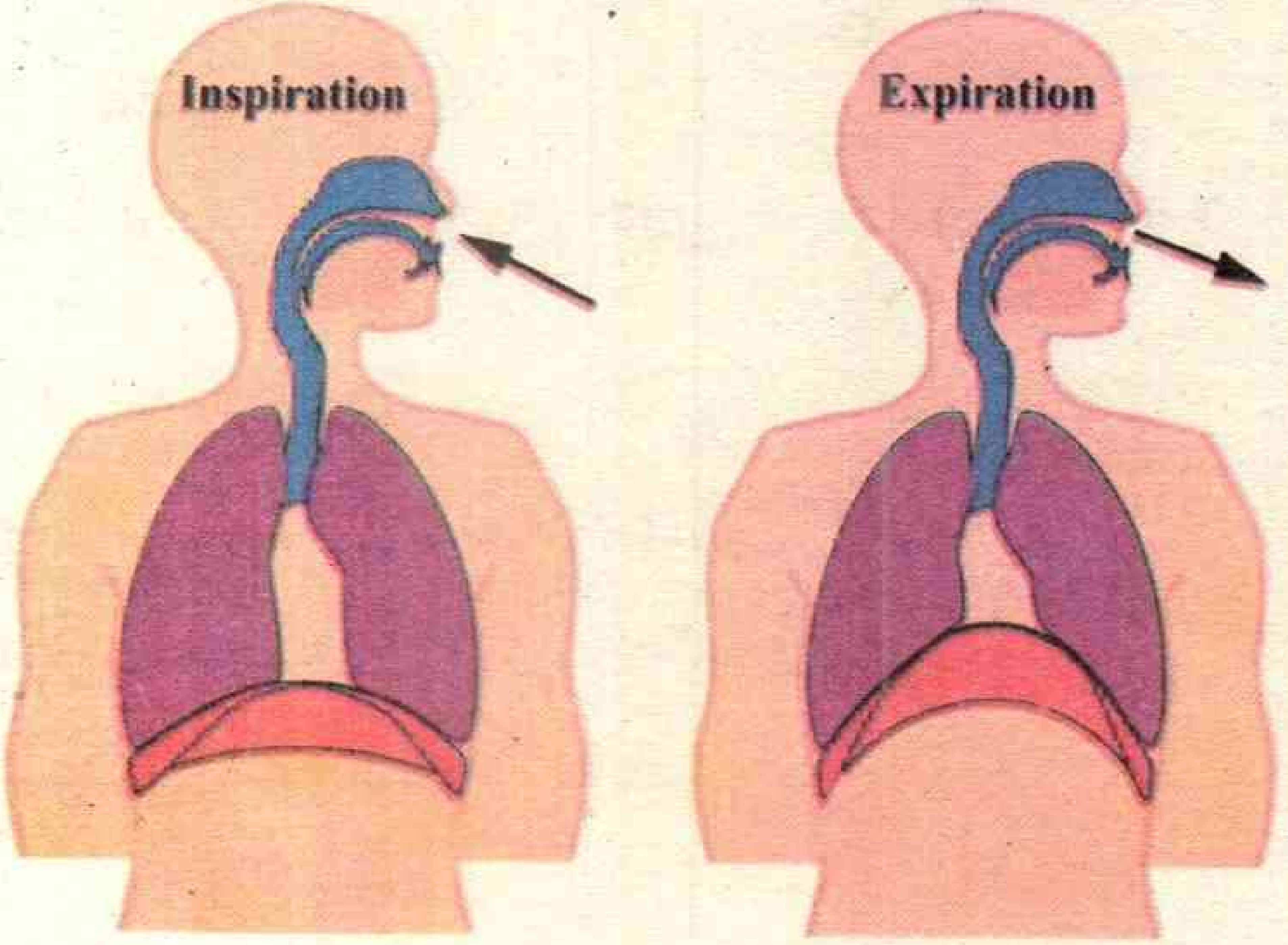
اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- سانس لینے کے عمل اور ورزش کے دوران اس کے فعل کو بیان کر سکیں۔
- سانس کے نظام اور دوران خون کے نظام کے درمیان تعلق جان سکیں۔

تعارف :

سانس لینے کے نظام کو نظام تنفس کہتے ہیں۔ ہم سانس کے ذریعے آکسیجن سے بھرپور ہوا پھیپھڑوں میں داخل کرتے ہیں اور پھر وہ ہوا جس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ناک یا مُنہ کے ذریعے خارج کرتے ہیں۔ جسم کے اندر گیسوں کے تبادلے کو اندرونی تنفس کہتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں آکسیجن داخل ہونے کے عمل کو درآمد تنفس (Inspiration) کہتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکلنے کے عمل کو برآمد تنفس (Expiration) کہتے ہیں۔

perfect24u.com

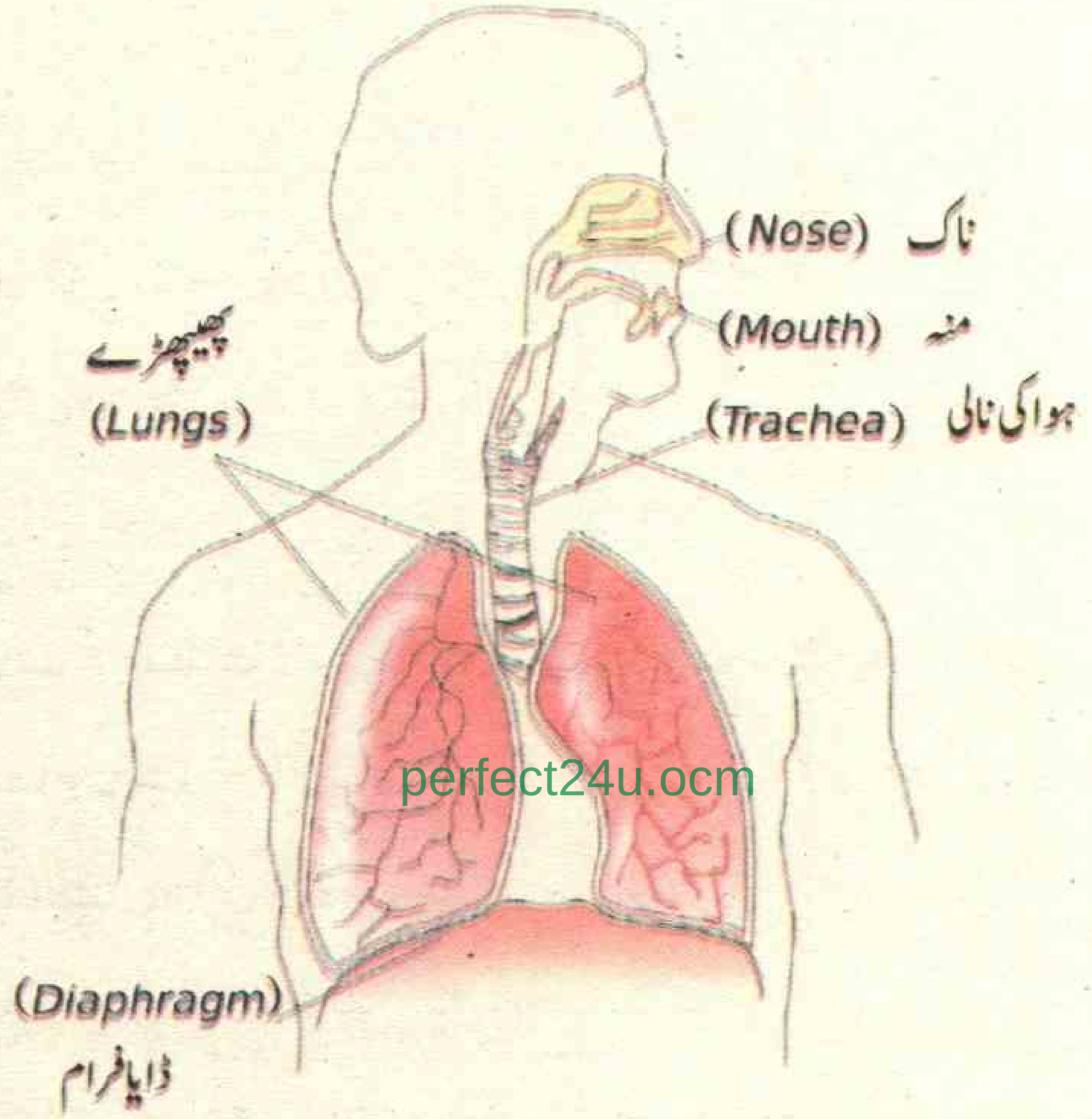


NOT FOR SALE

perfect24u.cm

نظام تنفس میں مندرجہ ذیل اعضاء حصہ لیتے ہیں :

1- ناک	2۔منہ	3۔ حلق	4۔آلہ صوت
5- ہوا کی نالی	6۔سانس کی نالی	7۔ پھیپھڑے	8۔ڈایافرام



perfect24u.ocm

-1 ناک : (Nose)

ناک سانس لینے کا ذریعہ ہے ناک کے پہلے حصے میں بال ہوتے ہیں جو فلٹر کا کام کرتے ہیں۔اس طرح ناک میں آگے ایک لعاب دار جھلی موجود ہوتی ہے جو ناک کو ہر وقت نم رکھتی ہے۔ناک میں موجود خون کی باریک نالیاں ہوا کے درجہ حرارت کو انسانی جسم کے درجہ حرارت پر لانے کا کام سرانجام دیتی ہیں۔اس طرح یہ ہوا پھیپھڑوں میں پہنچ کر نقصان نہیں کرتی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

2- مُنہ : (Mouth)

مُنہ کے ذریعے سانس پھیپھڑوں سے خارج کرنا مفید ہے۔ بعض اوقات ناک بند ہونے کی صورت میں مُنہ کے راستہ سانس لی جاتی ہے۔ مُنہ کے ذریعے عام حالت میں سانس لینا مضر صحت ہے۔ اور یہ بعض بیماریوں کا باعث بھی بنتا ہے۔

3- حلق/فیرنکس : (Pharynx)

حلق ایک قیف نما عضو ہے۔ اس میں سات سوراخ ہوتے ہیں (دو ناک کے، دو کانوں کے، ایک منہ، ایک خوراک اور ایک سانس کا) ہوا حلق سے گزر کر اندر جاتی ہے۔

4- نرخرہ یا آلہ صوت/لیرنکس : (Larynx)

یہ حلق کے تیسرے حصے کے نیچے ہوتا ہے۔ جسے گلے کے سامنے ایک ابھار کی صورت میں محسوس کر سکتے ہیں۔ حلق سے دو نالیاں سینے میں اترتی ہیں۔ جب ہم خوراک کھاتے ہیں تو ہوا کی نالی کا ڈھکنا جسے اپی گلاٹس (Epiglottis) کہتے ہیں، ہوا کی نالی کو بند رکھتا ہے۔

perfect24u.com

5- ہوا کی نالی/ٹریکیا : (Trachea)

ہوا کی نالی 4 سے 5 انچ تک ہوتی ہے۔ اس میں 16 سے 20 تک کُرکُری ہڈی کے حلقے جو "C" شکل کے ہوتے ہیں، سانس کی نالی کی ساخت کو برقرار رکھتے ہیں۔ سانس کی نالی کے پیچھے خوراک کی نالی موجود ہوتی ہے۔

6- سانس کی نالی/برونکائی : (Bronchi)

سانس کی نالی (Trachea) دو شاخوں میں تقسیم ہو کر سانس کی نالیاں یا برونکائی (Bronchi) بناتی ہیں۔ سانس کی نالیاں جب پھیپھڑوں میں داخل ہو کر مزید شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے تو اس کو برونکیول (Bronchioles) کہتے ہیں۔ یہ چھوٹی شاخیں بہت باریک اور نرم ہو کر گچھوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یہ گچھوں کی

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

شکل میں لاتعداد ہوا کی تھیلیاں (Air Sacs) بناتے ہیں۔ اس میں خون کی باریک نالیاں کیپلیریز (Capillaries) موجود ہوتے ہیں۔ ان تھیلوں میں خون سے گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ یعنی آکسیجن خون میں شامل ہوتی ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اسی راستے باہر خارج ہوتی ہے۔

7- پھیپھڑے : (Lungs)

پھیپھڑے نظام تنفس کے اہم اعضاء ہیں جو سینے کے خلاء (Chest Cavity) میں ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ گلابی اور ساخت اسفنجی ہوتی ہے۔ پھیپھڑے کے اوپر والے سرے کو ایپکس (Apex) اور نچلے حصے کو بیس (Base) کہتے ہے۔

ہر پھیپھڑے میں ہوا کی تھیلیاں (Alveoli) ہوتی ہیں جو تعداد میں 40 کروڑ تک ہوتی ہیں۔ دایاں پھیپھڑا بائیں پھیپھڑے سے بڑا ہوتا ہے۔

perfect24u.ocm

پھیپھڑوں میں گیسوں کا تبادلہ اور خون کی صفائی :

پھیپھڑوں میں ہوا کے تھیلوں میں خون کی صفائی اور گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ ہوا کی تھیلوں میں O یعنی آکسیجن خون میں جذب ہوتی ہے اور CO یعنی کاربن ڈائی آکسائیڈ سانس کے ذریعے باہر خارج ہوتی ہے۔ اس طرح خون صاف ہو کر پھیپھڑوں کی وریدوں کے ذریعے دل کے بائیں اُذن (Left Auricle) میں آجاتا ہے۔

8- ڈایافرام : (Diaphragm)

یہ سینے کے خلاء (Chest Cavity) اور پیٹ کی خلاء (Abdominal Cavity) کے درمیان ایک عضلاتی گنبد نما پردہ ہوتا ہے۔ یہ عمل تنفس (Respiration) کے دوران اوپر اور نیچے حرکت کرتا ہے۔

NOT FOR SALE

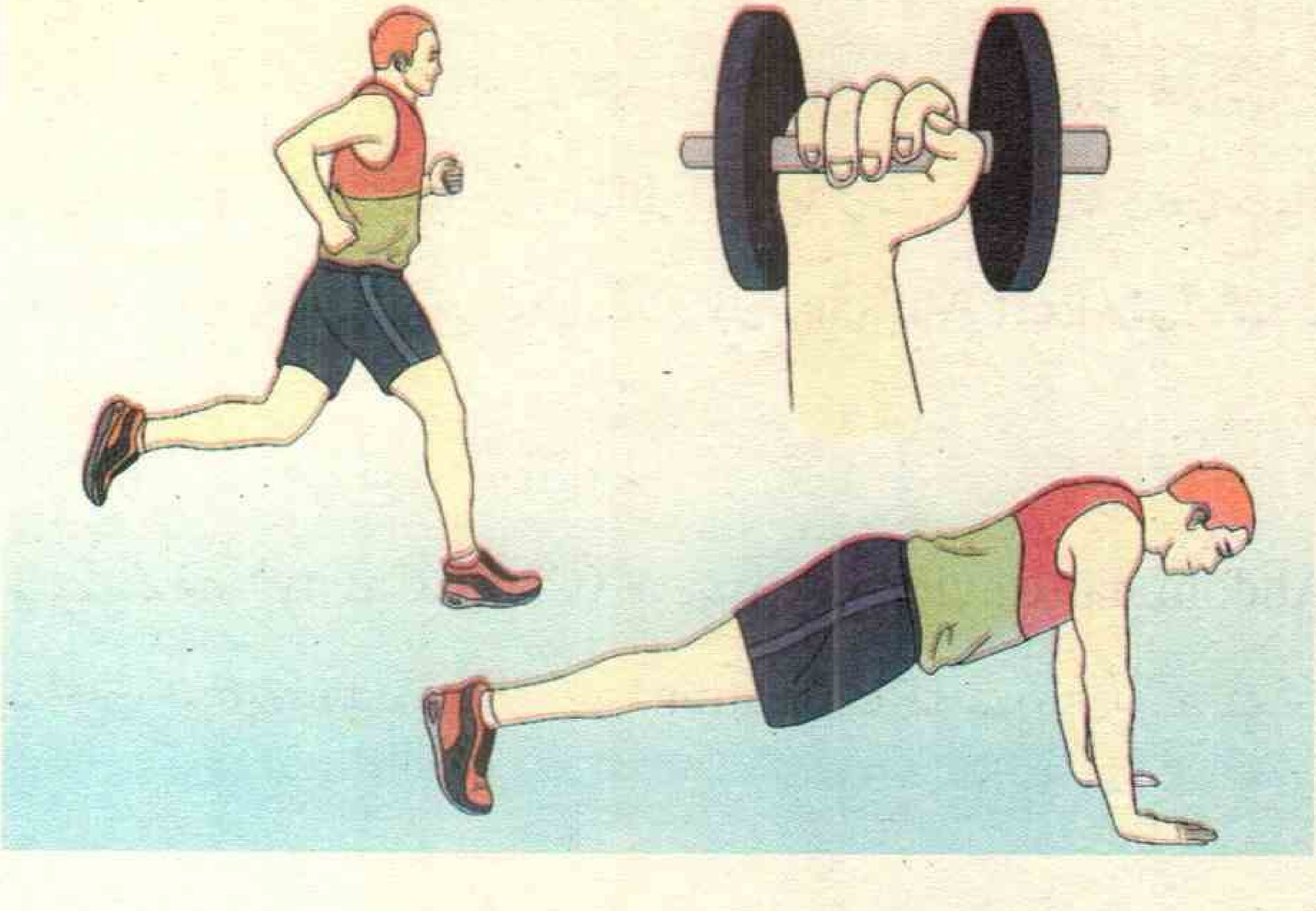
perfect24u.cm

نظام تنفس اور نظام دوران خون پر ورزش کے اثرات :

ان دونوں نظاموں پر ورزش کے بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ایک تندرست شخص آرام کی حالت میں 16تا20 مرتبہ فی منٹ سانس لیتا ہے۔اس طرح سانس اور دل کی رفتار کی نسبت 1 : 4ہوتی ہے۔عام حالت میں دل کی رفتار 72 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے۔اس طرح ورزش سے دِل کے عضلات موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔دل سے جسم کی جانب خون کی بہاؤ میں تیزی آجاتی ہے جس قدر زیادہ خون جسم کو میسر ہوتا ہے اسی قدر زیادہ آکسیجن اور خوراک جسمانی عضلات کو پہنچتی ہے جو توانائی اور بہتر صحت کی ضمانت ہے۔

ورزش سے زیادہ آکسیجن جسم میں جاکر جذب ہوتی ہیں۔اس کے رد عمل کے طور پر جسم سے فاضل مادے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ وافر مقدار میں خارج ہوتے ہیں۔ورزش کرنے سے انسانی جسم مضبوط اور توانا ہوتا ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1۔ موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i- نظام تنفس میں ____________ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(الف) دل (ب) معدہ (ج) پھیپھڑے (د) گردے

ii- خون کی باریک نالیوں کو ____________ کہتے ہیں۔

(الف) شریانیں (ب) وریدیں (ج) برونکائی (د) کیپیلریز

iii- برآمد تنفس میں ____________ خارج ہوتی ہے۔

(الف) آکسیجن (ب) امونیا (ج) کاربن ڈائی آکسائیڈ (د) نائٹروجن

perfect24u.ocm

iv- خون ____________ میں صاف ہوتا ہے۔

(الف) دل (ب) پھیپھڑوں (ج) معدہ (د) وریدوں

v- سانس کی نالی ____________ انچ لمبی ہوتی ہے۔

(الف) 5 (ب) 7 (ج) 9 (د) 6

2۔ درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیں۔

i۔ نظام تنفس پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

ii- جسم کے لیے ورزش کیوں ضروری ہے؟

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

باب نمبر 3

منشیات

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ :

- صحت اور رویوں پر شراب نوشی کے نتائج اور اثرات بیان کر سکیں۔
- ایسے اندرونی اور سماجی عوامل بیان کر سکیں جو شراب نوشی کی طرف راغب کرتے ہیں۔
- ایسے طریقوں کی نشاندہی کر سکیں جن سے نوجوانوں کو شراب نوشی سے روکا جا سکے۔

صحت پر شراب نوشی کے اثرات

perfect24u.ocm

شراب کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ جو نشاستہ یعنی شکر میں خمیر اٹھا کر بنتی ہے۔ یہ جسم میں غیر ضروری تحریک پیدا کرتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہے کہ شراب بہت مضر صحت ہے۔ یہ معدہ میں جاتے ہی فوراً خون کی نالیوں میں شامل ہو کر دل پھیپھڑوں، دماغ اور پورے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اس لیے اس کی بو سانس کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔

دل پر اثرات :

یہ فوراً خون کی نالیوں میں داخل ہو کر دل تک پہنچ جاتی ہے۔ اس سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ جس سے محسوس ہوتا ہے کہ جسم میں زیادہ قوت و حرارت پیدا ہو گئی ہے۔ حقیقت میں خون کی پھیلی ہوئی شریانوں سے زیادہ حرارت خارج ہو رہی ہوتی ہے۔ یہ عارضی طور پر طبیعت میں جوش اور امنگ پیدا کرتی ہے۔ لیکن اس کا ردعمل مایوسی،

NOT FOR SALE

جسم میں درد اور دل کی تکلیف کی صورت میں جلد ظاہر ہونے لگتا ہے۔

خون پر اثرات :

انسان کی صحت و تندرستی کا انحصار خون کے سرخ جسیموں پر ہے۔ شراب نوشی سے سرخ جسیموں کی قوت ختم ہو جاتی ہے۔ سفید جسیمے جسم کے محافظ ہیں۔ یہ جسم میں بیماریوں کے جراثیموں کے خلاف لڑتے ہیں جو شراب نوشی سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس سے جسم آسانی سے بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

جگر پر اثرات :

شراب خون میں جذب ہو کر جگر سے گزر کر جاتی ہے۔ اس لئے جگر خراب ہو جاتا ہے اور ہاضمہ تباہ ہو جاتا ہے۔

معدہ پر اثرات :

شراب نوشی سے لعاب دہن تیزی سے جاری رہتا ہے۔ جس سے معدہ کی جھلی سرخ ہو جاتی ہے۔ اور اس سے ہضم کرنے والے ہارمونز زیادہ مقدار میں خارج ہوتے ہیں جو نقصان دہ ہیں۔

perfect24u.ocm

جسم پر اثرات :

جسم کی قوتِ مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔ بوجھل پن اور افسردگی طاری ہوتی ہے۔ اس لیے دوبارہ شراب پینے کو جی چاہتا ہے۔ جس سے انسان شراب کا عادی ہو کر اپنی صحت تباہ کرتا ہے اور موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

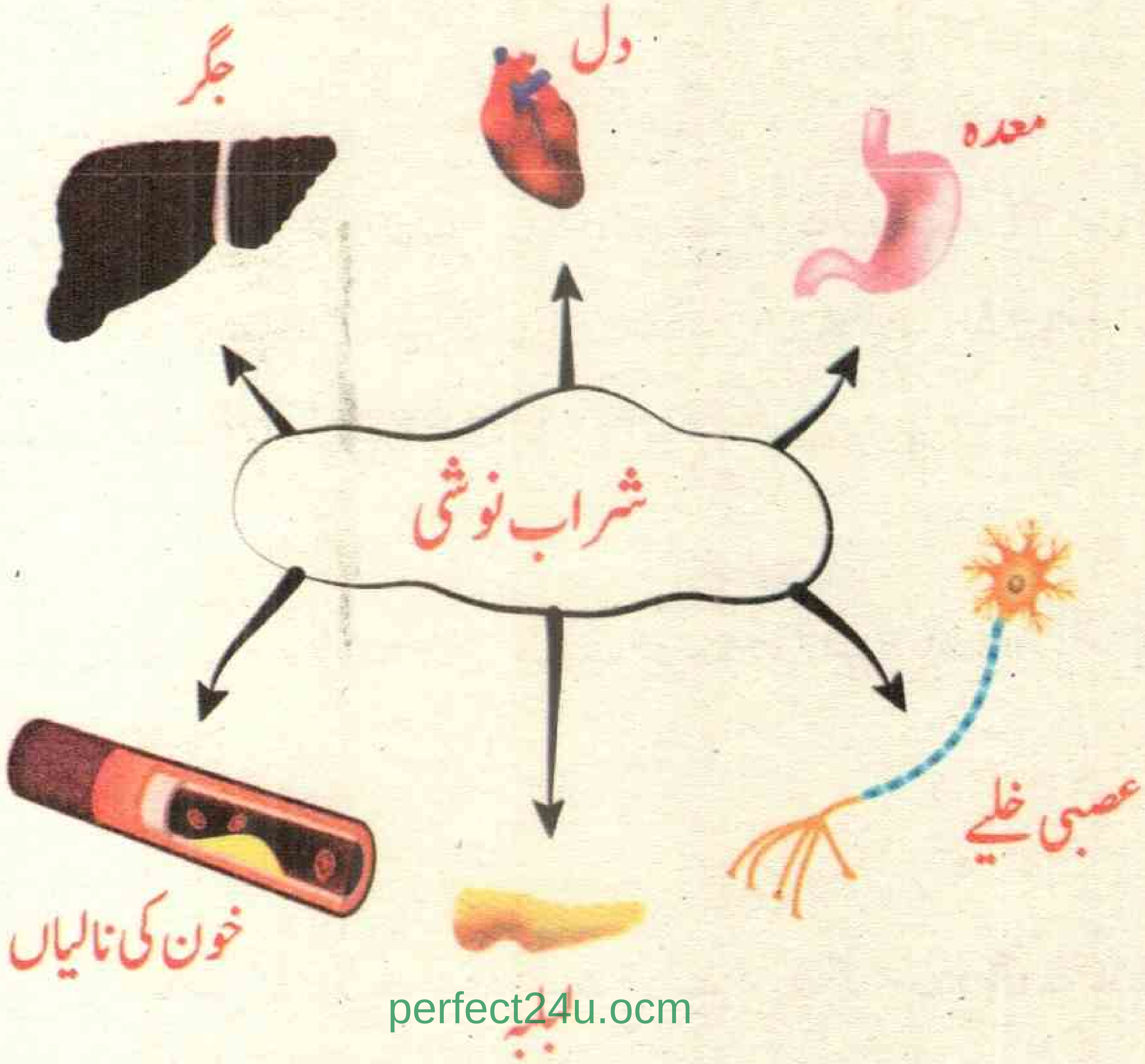
دماغ پر اثرات :

دماغ عقل و دانش، حافظہ، قوتِ ارادی، قوتِ فیصلہ اور جذبات کا مرکز ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کی حرکات اور دوسرے حرکات کا مرکز بھی دماغ میں ہوتا ہے۔ اس لیے شراب ان سب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ انسان کی چال اور گفتار میں فرق آ جاتا ہے۔ وہ لڑکھڑا کر بولتا اور چلتا ہے۔ دل اور عمل تنفس پر زیادہ اثر ہو جائے تو فوراً موت واقع ہو جاتی ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

perfect24u.cm



perfect24u.ocm

موروثی اثر :

ایسے افراد کے بچے دماغی اور جسمانی لحاظ سے کمزور ہوتے ہیں۔ان میں مرگی کا مرض عموماً پایا جاتا ہے۔

شراب نوشی کا انسانی رویے پر اثرات

اچھے کردار کے لیے مثبت اندازِ فکر ضروری ہے۔ انسان کے انداز فکر کا اثر اس کے لب و لہجہ اور جذبات و خیالات پر پڑتا ہے بلکہ اس سے کہیں زیادہ اس کا اثر دوسروں پر ہوتا ہے۔ منفی اندازِ فکر انسان کے جوش وجذبے کا قاتل ہے۔ شراب انسان کی قوتِ فیصلہ اور قوتِ استدلال کو متاثر کرتی ہے بلکہ دوسروں پر بھی اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شراب کا استعمال انسان کے رویے پر اثر انداز ہوتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

شراب کے عادی افراد میں مستقل مزاجی اور قوتِ فیصلہ کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد میں اعتماد کی بھی کمی ہوتی ہے اور کوشش کے باوجود بھی انسان اس جذبہ کو دوسروں سے چھپانے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ قوتِ فیصلہ انسان کو راست اقدام پر مجبور کرتا ہے۔ دنیا کے ہر بڑے انسان میں یہ وصف پایا جاتا ہے جو لوگ کمزور قوتِ فیصلہ رکھتے ہیں وہ زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔

شراب انسان کی معاشرتی زندگی کو بھی برباد کر دیتی ہے۔ ایسا انسان باقی لوگوں سے علیحدہ وقت گزارتا ہے۔ لوگوں میں آنے سے کتراتا ہے۔ معاشرے میں تخریبی سرگرمیوں میں ملوث رہتا ہے۔ ایسے افراد منفی جذبات مثلاً جذبہ خوف، حسد، نفرت، انتقام، لالچ، غصہ اور نااُمیدی میں مبتلا رہتے ہیں۔ شراب کا استعمال انسان کے کردار کو تباہ کر دیتا ہے۔ معاشرے میں اسے عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا اور نہ ہی وہ قابل اعتماد رہتا ہے اس طرح وہ معاشرے کیلئے ناسور بن جاتا ہے۔

شراب کے استعمال کی طرف راغب کرنے والے عوامل

perfect24u.ocm

شراب وقتی طور پر سکون دیتے ہیں۔ لیکن اس کے دیرپا منفی اثرات انسانی جسم پر پڑتے ہیں۔ معاشرے میں ایسے افراد موجود ہوتے ہیں جو شراب نوشی کی طرف راغب کرتے ہیں۔ عام طور پر مندرجہ ذیل عوامل شراب کی لت کی طرف راغب کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

گھر کے افراد :

خاندان میں کوئی فرد شراب کا استعمال کر رہا ہو تو خاندان کے دوسرے افراد کو بھی اس کی لت پڑ جاتی ہے۔ اس طرح یہ سلسلہ آگے چلتا رہتا ہے۔ اس فرد کے بچوں میں بھی اس کے اثرات موجود ہوتے ہیں اور کسی نہ کسی جسمانی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

معاشرہ :

معاشرہ میں ہر قسم کے افراد ہوتے ہیں ان میں ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو شراب کے عادی ہوتے ہیں۔اس طرح ان کے ساتھ اٹھنے، بیٹھنے اور میل جول رکھنے والے لوگوں کو بھی شراب نوشی کی لت پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

دوست :

بچے اپنے دوستوں سے اثر لیتے ہیں۔اگر دوست اچھی عادات اور مثبت سوچ کے حامل ہوں گے۔تو یہی عادات اور انداز فکر بچے میں بھی پیدا ہوں گی۔ان کے برعکس اگر دوست منفی سوچ رکھتے ہوں تو بچے کی طبیعت و مزاج میں بھی منفی تبدیلیاں پیدا ہوں گی۔ بچوں کی سرگرمیوں پر نگاہ رکھی جائے تاکہ بروقت ان کی اصلاح کر کے ان کو منفی سرگرمیوں سے بچایا جائے۔

معاشی حالات :

سب لوگوں کے معاشی حالات ایک جیسے نہیں ہوتے۔کچھ بچے گھریلو حالات کی وجہ سے تعلیم حاصل نہیں کر سکتے۔اور اوائل عمری میں ہی روزگار کی فکر میں کسی جگہ محنت مزدوری کرتے ہیں۔اگر وہاں اس کے اچھے لوگوں کے ساتھ تعلقات ہوں گے۔تو بچوں میں بھی مثبت سوچ پیدا ہوں گی ورنہ بہت سی بری عادتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بعض لوگ امیر اور خوشحال ہوتے ہیں اور ان کے بچے فیشن کے طور پر شراب نوشی کرتے ہیں۔

perfect24u.ocm

بُری صحبت :

بچوں کے گھر سے باہر بہت سے ایسے افراد سے ملاقات ہوتی رہتی ہے جو بُری عادات اور شراب کے عادی ہوتے ہیں۔بچے جب بری صحبت اختیار کرتے ہیں تو ان پر بھی بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں جو ان کی تباہی کا باعث بنتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

شراب نوشی سے بچاؤ

i۔ اسلامی تعلیمات:

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔ جتنی بھی اسلامی تعلیمات ہیں سب انسانیت کی فلاح و بہبود کیلئے ہیں۔ اسلام نے ہر اس کام سے منع کیا ہے جو خود انسان اور دوسرے انسانوں کے نقصان کا باعث ہو۔ اسلام میں ہر نشہ آور چیز کا استعمال حرام ہے۔ اسلامی تعلیمات پر عمل کرنے سے انسان ہر قسم کے نشے اور بری عادات سے بچ سکتا ہے۔

ii۔ بچوں میں اچھی عادات پیدا کرنا:

بچے قوم کا مستقبل ہوتے ہیں۔ بچے اپنے آباؤاجداد سے مختلف عادتیں، باتیں اور کام سیکھتے ہیں۔ بچے بڑوں کی نقل کرتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو اچھی عادتیں سکھائیں جو بعد میں ان ہی کے خاندان کی نیک نامی کا سبب بنیں گی۔

perfect24u.ocm

iii۔ منشیات کے مضر اثرات سے آگاہی

بچوں کو لاعلمی کی وجہ سے مختلف کاموں کے فائدے اور نقصان کے بارے میں کچھ علم نہیں ہوتا۔ کچھ اشیاء ایسی ہیں جو استعمال کرنے کے بعد عادی بنا دیتی ہیں مثلاً تمباکو نوشی، شراب کا استعمال اور دوسری منشیات وغیرہ، جن کا شروع میں خاتمہ ہونا ضروری ہے۔

بری صحبت سے بچانا

والدین اور اساتذہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کی نگرانی کریں اور بچوں کے دوستوں اور مصروفیات کے بارے میں علم رکھیں تاکہ بُری صحبت سے بچ سکیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

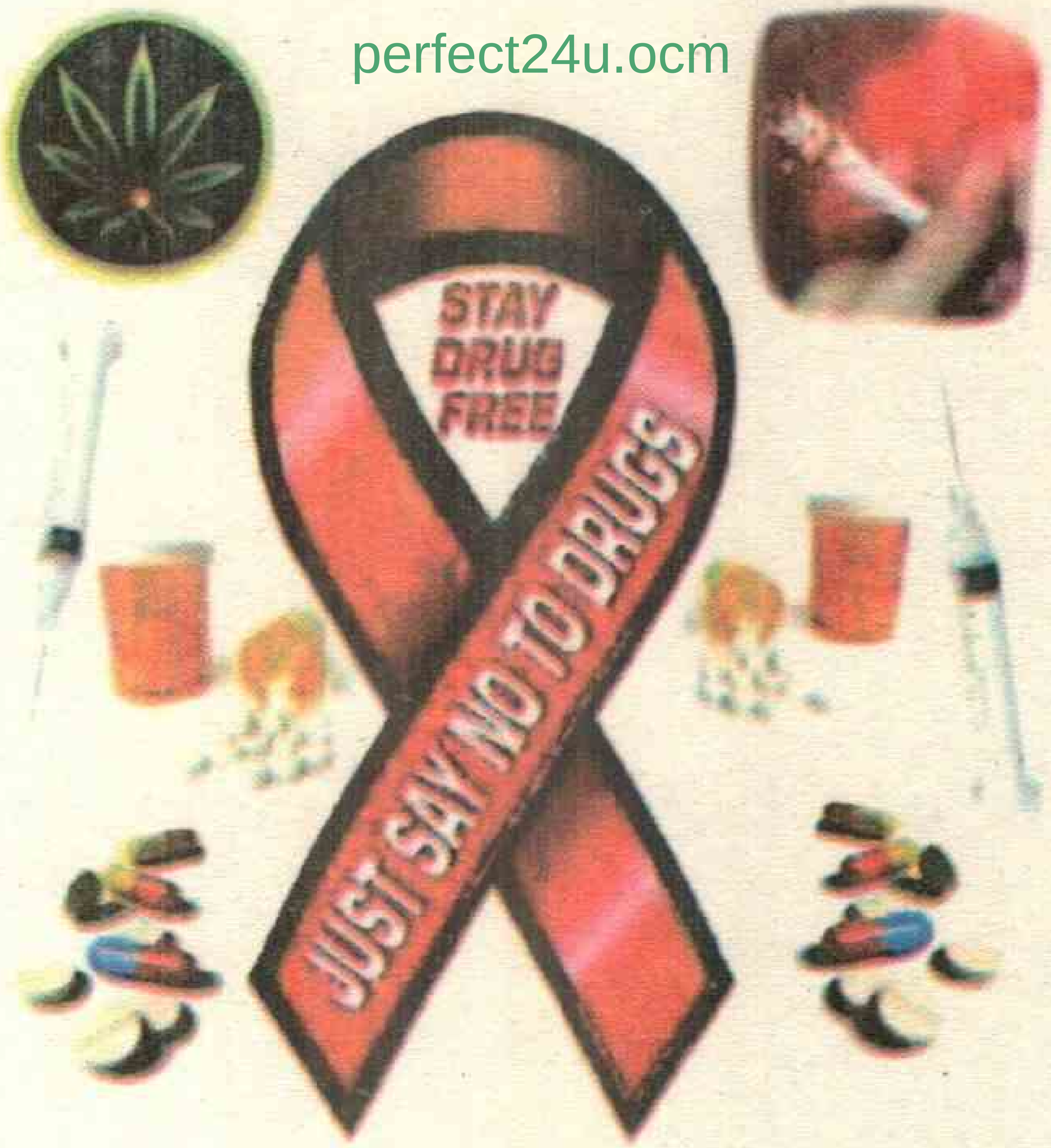
معاشرتی زندگی :

بچوں کو معاشرتی سرگرمیوں میں شامل رکھا جائے۔ انہیں مختلف کام سکھائے جائیں۔ بچے مل جل کر کام کرنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ شادی بیاہ، غم وغیرہ مختلف تقاریب میں انھیں مختلف کام تفویض کیے جائیں تو بچوں میں خوداعتمادی بڑھتی ہے۔ان میں احساس ذمہ داری پیدا ہوتی ہے اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ غلطی کی صورت میں بے عزتی اور ڈانٹ ڈپٹ سے اجتناب کیا جائے تاکہ بچے کی عزتِ نفس مجروح نہ ہو اور وہ منفی سرگرمیوں کی طرف راغب نہ ہو۔

منشیات کے خلاف آگاہی مہم

سکول میں کم از کم مہینے میں ایک دن منشیات کے خلاف آگاہی مہم کے طور پر منانی چاہیے اور اس دن کسی ڈاکٹر کو بلا کر منشیات خصوصاً شراب نوشی کے مضر اثرات پر بحث کرنی چاہیے۔

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1۔ موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

i- اسلام میں ہر قسم کا نشہ ________ ہے۔

(الف) حلال　(ب) حرام　(ج) جائز　(د) نقصان دہ

ii- بچوں کو معاشرتی سرگرمیوں میں شامل کرنے سے ان میں ________ پیدا ہوتی ہے۔

(الف) لالچ　(ب) خود اعتمادی　(ج) تھکاوٹ　(د) منفی سوچ

iii- شراب ________ ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔

(الف) نائیٹروجن　(ب) کاربن　(ج) آکسیجن　(د) امونیا

iv- شراب سے ________ کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔

perfect24u.com

(الف) پھیپھڑوں　(ب) خون　(ج) دل　(د) دماغ

v- شراب کے عادی افراد کے بچوں میں ________ کا مرض عموماً پایا جاتا ہے۔

(الف) ذہنی دباو　(ب) لنگڑاپن　(ج) مرگی　(د) بینائی

2۔ درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

i- شراب نوشی کی طرف راغب کرنے والے عوامل بیان کریں۔

ii- شراب نوشی سے کس طرح نجات حاصل کی جاسکتی ہے؟

iii- شراب نوشی کس طرح صحت و کردار پر اثر انداز ہوتی ہے؟

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ہنگامی صورت حال

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ہنگامی صورت حال کی نشاندہی کر سکیں۔
- بم دھماکے کی صورت میں عام لوگوں کے لیے حفاظتی اقدامات کی نشاندہی کر سکیں۔
- بم دھماکے کے بعد حفاظتی اقدامات کر سکیں۔
- کسی ہنگامی صورت حال میں ابتدائی طبّی امداد کی مہارتوں کا مظاہرہ کر سکیں۔
- سکولوں میں غنڈہ گردی کو کم کرنے یا ختم کرنے کے لیے اصول وضع کر سکیں اور سماجی معیار بتا سکیں۔

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ہنگامی صورت حال

ایسے حالات جو اچانک اور غیر یقینی طور پر پیدا ہو جو لوگوں کے جانی و مالی نقصان کا باعث بنے اور جن پر قابو پانے کے لیے فوری اقدامات کی ضرورت ہو، ہنگامی حالات کہتے ہیں۔ مثلاً آگ کا لگنا، سیلاب آنا، بم دھماکہ، زلزلہ وغیرہ

بم دھماکہ : (Bomb Blast)

11 ستمبر 2001 کو امریکہ میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر پر حملے کے بعد انسانی تاریخ میں تبدیلی رونما ہوئی۔ امریکہ کے افغانستان پر حملے اور دہشت گردی کے خلاف جنگ نے پاکستان کو بہت متاثر کیا۔ بم دھماکے اور خود کش حملے آئے دن کا معمول بن گئے لہٰذا بم دھماکے کی صورت میں عوام الناس کے لیے حفاظتی تدابیر کے بارے میں آگاہی بہت ضروری ہے۔

perfect24u.ocm

بم دھماکے کی صورت میں مندرجہ ذیل نکات پر عمل کرنا چاہیے :

i. پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور اپنی مدد آپ کریں۔

ii. اگر ارد گرد چیزیں گرنا شروع ہو جائیں تو کسی محفوظ جگہ جلد از جلد پہنچنے کی کوشش کریں۔ عمارت کے اندر میز یا ڈیسک کے نیچے گھُس جائیں۔

iii. شیشے کی بنی اشیاء مثلاً آئینہ، کھڑکی اور کیبنٹ سے دور رہیں تاکہ وہ ٹوٹ کر آپ کو زخمی نہ کرے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

iv. پولیس یا ریسکیو (Rescue) کی جانب سے دی گئی ہدایات پر عمل کریں اگر عمارت کو خالی کرنے کی ہدایت دی ہوں تو فوری عمل کریں۔

v. زخمی اور معذور افراد کا خیال رکھیں اور انھیں بھی عمارت سے باہر لے جانے میں مدد کریں۔

vi. زیادہ زخمی افراد کو اس وقت تک جگہ سے نہ ہلائیں جب تک کوئی فوری خطرہ مثلاً عمارت کے انہدام یا آگ لگنے کا خطرہ نہ ہو۔

vii. گیس لائین یا باورچی خانے سے دور رہیں کیونکہ گیس کی لیکیج اور آگ لگنے کی خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

viii. لفٹ (Elevator) کا استعمال نہ کریں۔

ix. سیدھا لیٹ جائیں کیونکہ خود کش حملے کی صورت میں بم میں موجود بال بیرنگ زمین سے اوپر 2 تا 6 فٹ تک کارگر ثابت ہوتے ہیں اور انسانی دھڑ اور سر کو زخمی کر سکتے ہیں۔

x. اپنا منہ کھلا رکھیں اور تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد سانس لیں۔ یاد رکھیں بم دھماکہ کی صورت میں بم میں موجود تیز دھار اشیاء یا حرارت سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا کہ ہوا کے زیادہ پریشر سے ہوتا ہے۔ دھماکے کی لہریں بہت تیزی کے ساتھ حرکت میں آتی ہیں اور ہوا سے بھرے انسانی اعضاء مثلاً پھیپھڑے اور گردوں کو متاثر کرتے ہیں۔ خود کش حملے کی صورت میں اموات کی زیادہ وجہ پھیپھڑوں میں اندرونی طور پر خون کا بہنا ہے۔ صرف 6 فی صد افراد حرارت یا بال بیرنگ سے جاں بحق ہوتے ہیں۔

perfect24u.ocm

ملبے کے نیچے احتیاطی تدابیر :

i. اپنا منہ رومال یا کسی کپڑے سے ڈھانپ لیں۔

ii. کسی پائپ یا دیوار کے ساتھ دستک کے انداز میں ہاتھ ماریں تاکہ ریسکیو ٹیم آپ کی موجودگی کے بارے میں آگاہ ہو۔

iii. چیخنے چلانے سے گریز کریں اس طرح کرنے سے گرد و غبار آپ کے پھیپھڑوں میں جا کر دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

iv. اگر ممکن ہو تو موبائل کی فلش لائٹ سے اشارہ کریں تاکہ ریسکیو ٹیم آپ کی موجودگی کے بارے میں جان سکے۔

v. غیر ضروری حرکت سے پرہیز کریں۔

vi. اگر ممکن ہو تو سیٹی بجائیں۔

perfect24u.ocm

دھماکے کے بعد کی حفاظتی تدابیر :

i. نیچے جھک جائیں اور محفوظ جگہ تلاش کریں۔

ii. عمارت کو جتنا جلد ممکن ہو چھوڑ دیں۔ اپنی قیمتی اشیاء کی فکر نہ کریں انھیں چھوڑ دیں۔

iii. یاد رکھیں ایک دھماکے کے بعد دوسرا دھماکہ ہونے کا خدشہ رہتا ہے اس لیے دھماکے والی جگہ کی طرف نہ جائیں۔

iv. دروازے احتیاط سے کھولیں کوئی چیز آپ پر گر کر آپ کو زخمی کر سکتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

v. ماچس یا لائیٹر نہ جلائیں شعلے سے دھماکے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

vi. موبائل فون، ٹیلی فون کا استعمال نہ کریں تاکہ سگنل سے دوسرا بم نہ پھٹے۔

vii. گلی اور راستے سے دور رہیں تاکہ امدادی ٹیموں کی آمد و رفت متاثر نہ ہو۔

viii. زیادہ زخمی ہونے کی صورت میں ابتدائی طبّی امداد لینے کی کوشش کریں اور جلد از جلد ہسپتال پہنچیں۔

ix. معمولی زخمی ہونے کی صورت میں دور کے ہسپتال کی طرف جائیں تاکہ نزدیک کے ہسپتال میں زیادہ زخمی افراد کی دیکھ بھال کی جاسکے۔

بم دھماکے کی صورت میں ابتدائی طبّی امداد :

i. زخمی کو کسی مناسب جگہ لے جائیں۔

ii. جسم کے جس حصے سے خون نکل رہا ہو اسے اونچا کردیں۔ البتہ ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں ایسا نہ کریں۔

iii. زخم سے کپڑا ہٹادیں لیکن اتنا کپڑا ہٹائیں جتنا ضروری ہو۔

perfect24u.ocm

iv. زخم کو کسی کپڑے یا رومال سے مضبوطی سے باندھ دیں۔

v. زخمی کو گرم اور میٹھی چیز کھانے کو دیں۔

vi. خون زیادہ بہنے کی صورت میں انگوٹھوں یا انگلیوں سے زخم اور دل کے درمیان اس جگہ پر دباؤ ڈالیں جو دل کے زیادہ نزدیک ہو۔

vii. اگر ہاتھ یا پاؤں کٹ گیا ہو اور اوپر بتائے گئے طریقوں پر عمل کرنے کے باوجود خون نہ بند ہو رہا ہو اور ڈاکٹر بھی موجود نہ ہو تو ٹورنی کویٹ (Tourniquet) استعمال کریں۔

ٹورنی کویٹ (Tourniquet)

i. یہ ایک ایسا آلہ یا چیز ہوتا ہے جس کو شریان یا ورید پر رکھ کر دباؤ ڈالا جاتا ہے جس سے خون کا بہاؤ بند ہو جاتا ہے۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

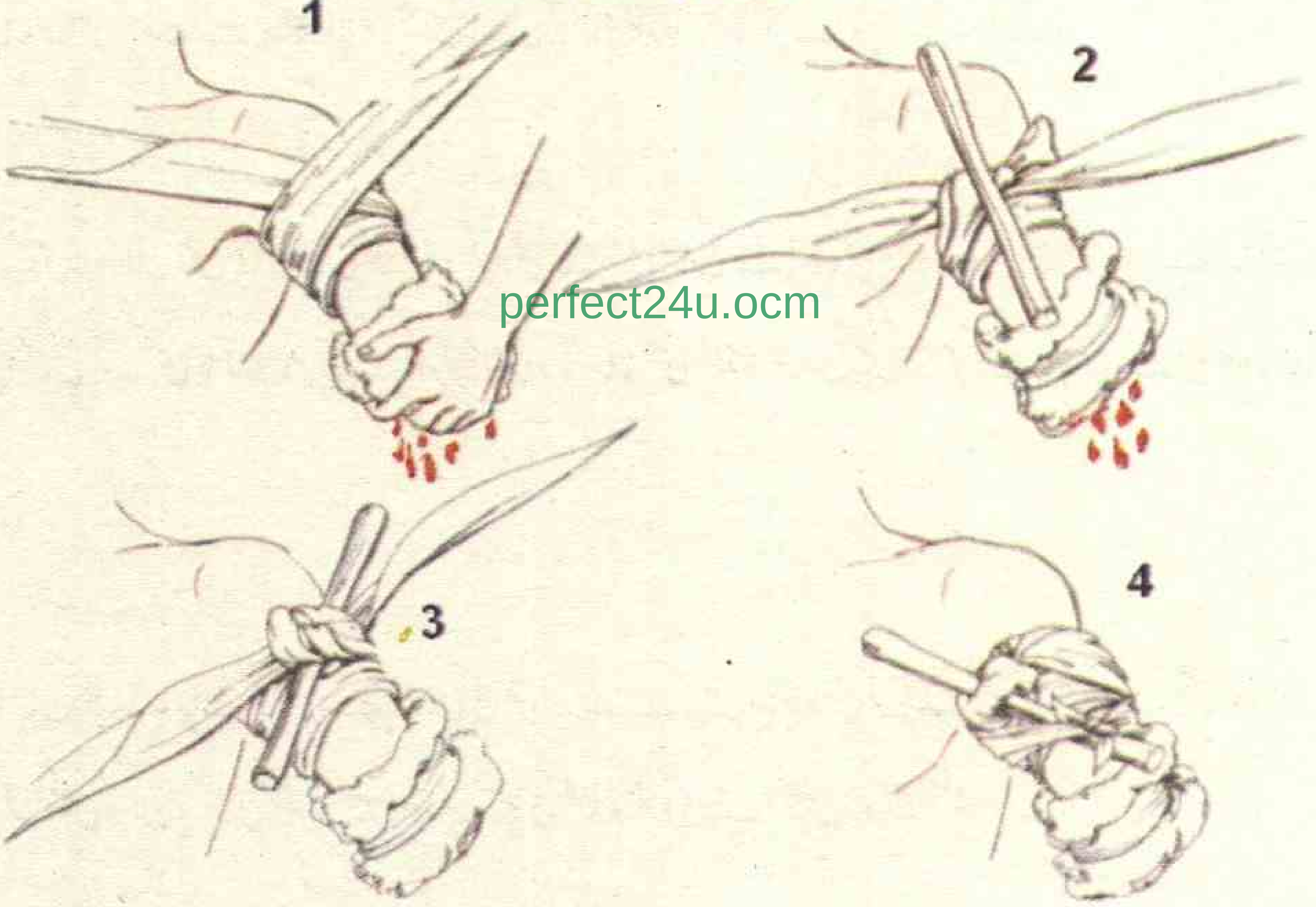
ii. خون روکنے کے لیے دباؤ ڈالنے کی ٹھیک مقررہ جگہ پر چھوٹی سی سخت گدی رکھیں۔

iii. زخمی ہاتھ یا پاؤں پر پتلی پٹی یا تسمہ لپیٹ دیں۔ اس پٹی یا تسمہ کا درمیان کا حصہ گدی پر ہونا چاہیے۔ جہاں پٹی رکھی ہو اس کی مخالف سمت میں گرہ لگادیں۔

iv. شریان پر دباؤ بڑھائیں تاکہ خون رک جائے۔

v. مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔ تاکہ بروقت علاج سے اس کی جان بچائی جاسکے۔

Tourniquet



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

غنڈہ گردی کو ختم کرنے کے قواعد وضوابط

غنڈہ گردی چاہے سکول میں ہو یا معاشرے میں سارے نظام کو مفلوج کر دیتی ہے اس سے معاشرے میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ تعلیمی ادارے ہی سے غنڈہ گردی شروع ہوتی ہے اور تعلیمی ادارے ہی اس کی اصلاح میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جن تعلیمی اداروں میں مربوط قواعد وضوابط ہیں اور ان پر سختی سے عمل کیا جاتا ہے وہاں غنڈہ گردی بہت کم یا بالکل نہیں ہوتی اس لیے ضروری ہے کہ تمام تعلیمی اداروں کے ساتھ عام معاشرے کے لیے بھی قواعد وضوابط بنائے جائیں تا کہ اس لعنت سے چھٹکارا پا کر تعلیمی ماحول کو ساز گار اور معاشرے کو پاک کیا جا سکے۔

1- غنڈہ گردی کے متعلق آگاہی :

تعلیمی اداروں میں تمام بچوں کو غنڈہ گردی کے منفی نتائج سے آگاہ کیا جائے اور انھیں بتایا جائے کہ تشدد ہی غنڈہ گردی نہیں بلکہ کسی کا غلط نام پکارنا، فقرہ کسنا اور اکسانا بھی غنڈہ گردی میں شامل ہے۔ اس سے ہر صورت بچنا چاہیے۔

perfect24u.ocm

2- سٹاف کی ٹریننگ :

جہاں طلبا و طالبات کو اس سے آگاہی کی ضرورت ہے وہاں سٹاف کی ٹریننگ بھی کرنی چاہیے تا کہ وہ بچوں کی بہتر تربیت کر سکیں، ان پر کڑی نظر رکھیں اور ہر قسم کی غنڈہ گردی سے انھیں روک سکیں۔

3- ڈسپلن کمیٹی :

ہر تعلیمی ادارے میں ڈسپلن کمیٹی قائم کی جائے جو قواعد وضوابط پر عمل درآمد کرانے کی ذمہ دار ہو اور غنڈہ گردی میں ملوث طلبہ کو سزا دے سکے۔ ان کے والدین کو آگاہ کر سکے۔ اسی کمیٹی میں سٹاف کے ساتھ طلبہ کو بھی شامل کیا جائے تا کہ وہ خود اچھے طریقہ سے دوسروں بچوں کو سمجھائیں یا پھر سٹاف ممبران کو ان کی حرکات سے آگاہی دیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

4- مثبت قوانین

ایسے قوانین نہ بنائے جائیں جن سے بچوں کی تعلیم کا حرج ہو بلکہ اس طرح ترتیب دیے جائیں جن سے بچوں کی اصلاح ہو اور بچوں کو ڈر ہو کہ اگر پھر ایسا کیا تو ہمارے والدین تک رپورٹ پہنچ جائے گی یا پھر سکول سے خارج کر دیا جائے گا۔

5- مثالیں قائم کرنا

قوانین کی پیروی کیلئے ایسی مثالیں قائم کی جائیں جو دوسرے بچوں کیلئے آگاہی بھی ہو اور سزا و جزا سے واقفیت بھی۔ اگر کسی ایک بچے کو ہی ایسی سزا دی جائے جو دوسروں کیلئے مثال ہو تو یقیناً بچے ایسی غلطی سے اجتناب کریں گے اور غنڈہ گردی سے بچ جائیں گے۔

6- تحفظ اور رسائی

بچوں کو تحفظ کی یقین دہانی اور اساتذہ اور انتظامیہ تک رسائی کا موقع دیا جائے۔ جب کسی بچے کے ساتھ غنڈہ گردی کی جائے تو وہ بلا جھجک اپنے ٹیچر یا سکول انتظامیہ تک رسائی حاصل کر سکے اور اپنی مشکل سے آگاہ کر سکے۔ جس پر انتظامیہ اس بچے کو تحفظ فراہم کر سکے۔

perfect24u.com

نتائج کو اجاگر کرنے کی مہم :

غنڈہ گردی کے منفی نتائج کے متعلق تعلیمی اداروں بلکہ معاشرے میں مہم چلائی جائے تاکہ معاشرے سے غنڈہ گردی کو ختم کرنے میں مدد مل سکے۔ اس مہم کے چند اہم نکات درج ذیل ہیں۔

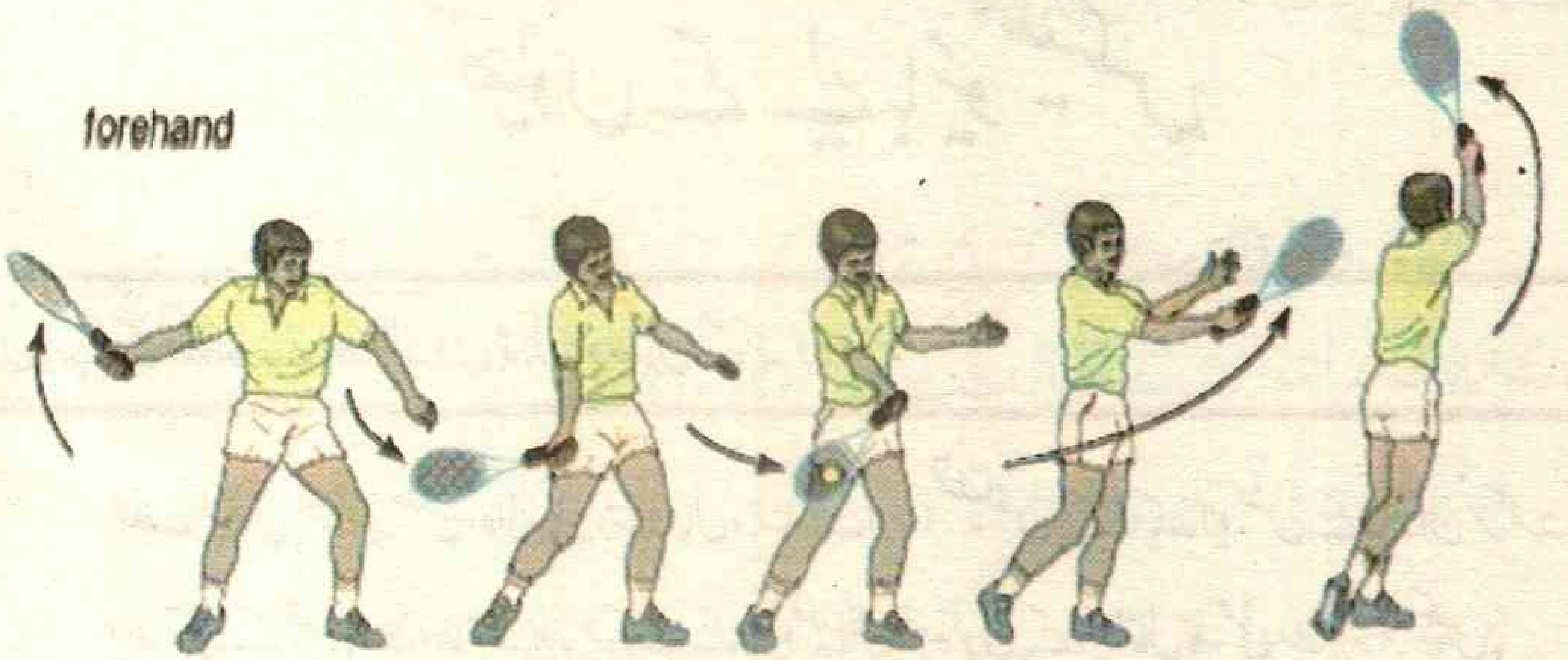
i- اسلامی تعلیمات

بچوں کو اسلامی تعلیمات سے آگاہی اور اس پر عمل کی تلقین کرنی چاہیے۔ بچوں کو بتایا جائے کہ اسلام نے غلط نام پکارنے اور ایک دوسرے کو تنگ کرنے سے سختی سے منع کیا ہے۔ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا" مسلمان وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے مسلمان محفوظ ہوں"۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کرکے جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے شٹل کو تیزی کے ساتھ سیدھے ہاتھ سے مخالف کے کورٹ میں گرائیں۔ شٹل کی پوزیشن کو مدنظر رکھتے ہوئے قوت کا اصول استعمال کریں۔



ورزش (Exercise) :

اس مہارت میں بہتری لانے کیلئے مندرجہ ذیل ورزشیں ضروری ہیں۔

perfect24u.ocm

i. کھڑے کھڑے جمپ کرنا۔

ii. پہلو کی جانب جھکنا ۔

iii. گھٹنوں پر توازن قائم کرنا۔

iv. فرنٹ رول کرنا۔

v. ہاتھوں کو آگے کی طرف ملا کر جُھلانا۔

سرگرمی (Activity) :

10 x 20 فٹ کے مستطیل کورٹ میں ایک ایک کھلاڑی نیٹ کے آر پار کھڑے ہو جائے۔ ایک نیٹ کے قریب اور دوسرا کورٹ کے بیک لائن پر کھڑا ہو جائے۔ نیٹ کے قریب والا شٹل کو اونچا اور دور پھینکے اور دوسرا اُسے زور سے سیدھے ہاتھ کے ریکٹ سے مخالف کو واپس کریں۔ یہ مشق 10 منٹ تک جاری رکھیں۔

NOT FOR SALE

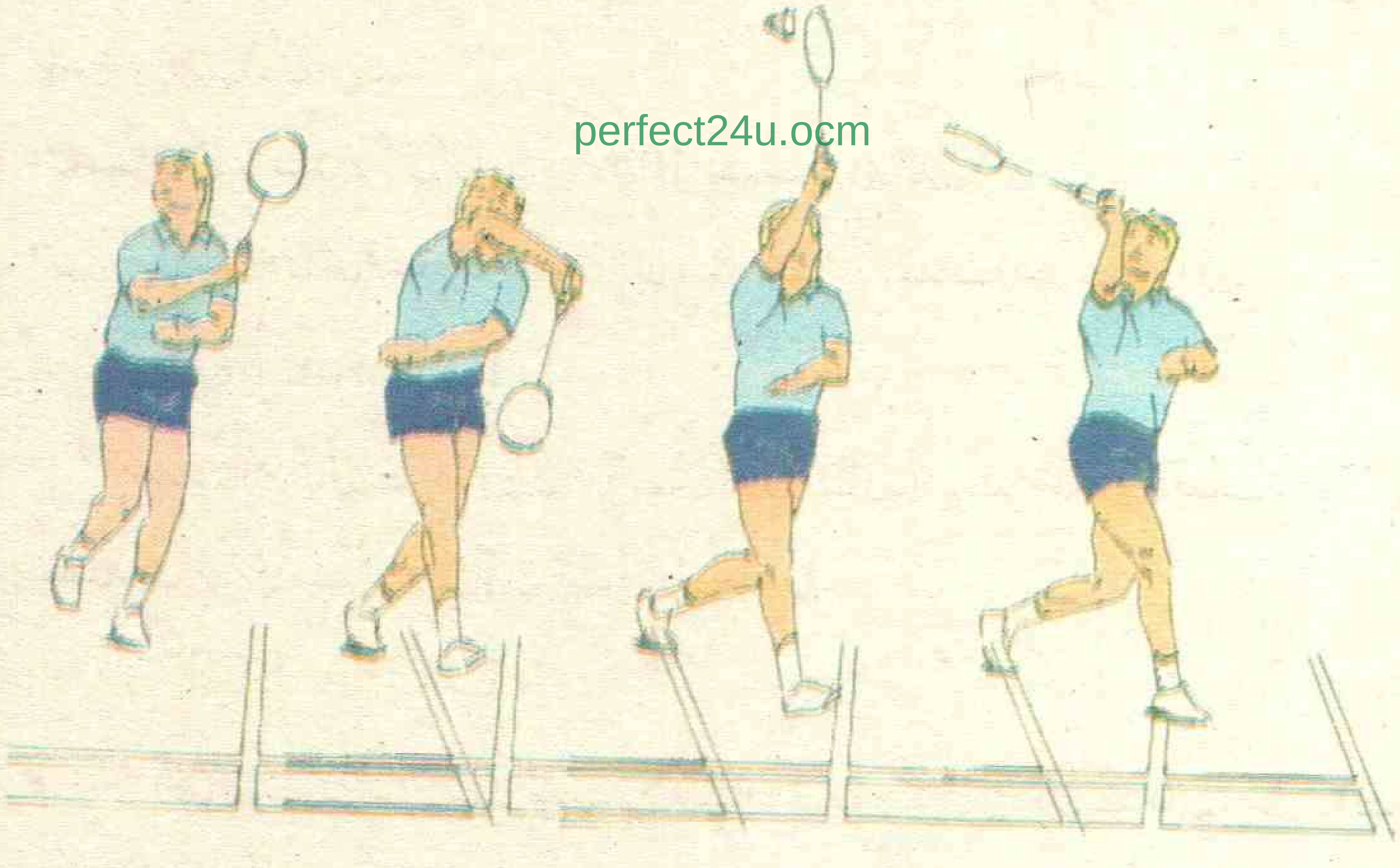
perfect24u.cm

کارکردگی (Performance) :

مندرجہ بالا سرگرمی کرنے سے کھلاڑی میں جسمانی توازن برقرار رکھنے کی مہارت پیدا ہوگی۔ اس سرگرمی سے سمیش (Smash) مارنے اور اس کو جاندار بنانے کی خوبی ترقی پائے گی۔

2۔ الٹے ہاتھ کے ریکٹ سے ضرب لگانا (Backhand Stroke Skill) :

بیڈمنٹن کی تمام مہارتوں میں سے یہ مشکل مہارت ہے کیونکہ اس میں پورے جسم کی قوت کے ساتھ بازو کو دوسری طرف جُھلا کر اس طرح سے ضرب لگائی جاتی ہے کہ سر سے پاؤں تک جسم سیدھا اور توازن میں ہو جاتا ہے اور آخر میں کلائی سے ہلکا سا جھٹکا دے کر شٹل کو مخالف کے حصے میں گرایا جاتا ہے۔ اس میں توازن کا اصول اور قوت کے اصول کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ورزش (Exercise):

i. کمر پر ہاتھ رکھ کر دھڑ کو اطراف میں گھمانا۔

ii. سر کو آگے اور پیچھے جُھکانا۔

iii. باری باری ایک پاؤں پر کھڑے ہونا۔

iv. کھڑے کھڑے جمپ لگانا۔

v. گھٹنوں پر توازن قائم رکھنا۔

سرگرمی(Activity) :

10 x 15فٹ کے ایک مستطیل ایریا میں کھلاڑی نیٹ کے آر پار کھڑے ہو جائیں۔ پہلے باری باری بیک ہینڈ سروس کی مشق کریں۔

perfect24u.ocm

اس کے بعد ریلی کرانے کی کوشش کریں یہ سرگرمی 10 منٹ تک جاری رکھیں۔

اس سرگرمی سے دونوں میں فٹ ورک، جسمانی توازن اور ہاتھ سے سٹروک مارنے کی مہارت بہتر ہو گی۔

کارکردگی(Performance) :

مندرجہ بالا سرگرمی سے کھلاڑیوں کی سٹروک میں بہتری آئے گی۔ اس سے عضلات اور اعصاب میں ہم آہنگی بڑھے گی۔ اس سرگرمی سے شٹل کو صحیح جگہ پر پھینکنے کی خوبی پیدا ہو گی۔

والی بال (Volley Ball)

والی بال میں سمیشنگ کرنے کی مہارت کو بڑھانے اور اس کو بائیو مکینیکل اصولوں کے مطابق جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے کا عملی مظاہرہ کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

سمیشنگ کرنے کی مہارت (Skill) :

والی بال کے میچ کے دوران جونہی بوسٹر بال کو پاس بنائے تو سمیش کرنے والا کھلاڑی ٹائمنگ کے ساتھ ہوا میں جمپ لگا کر بال کو پوری طاقت کے ساتھ مخالف کے کورٹ میں ایسی جگہ مارے کہ کوئی کھلاڑی نہ اٹھا سکے۔ سمیشنگ کرتے وقت جسم کے توازن کو برقرار رکھیں۔

perfect24u.ocm

ورزش (Exercise) :

اس مہارت کی سرگرمی سے پہلے طلبا مندرجہ ذیل جسمانی اعضاء کی ورزش کریں۔

i. دونوں بازوؤں کو ملا کر گھمانا۔

ii. ہاتھوں سے کندھوں کو چھونا۔

iii. کھڑے کھڑے، جمپ لگانا۔

iv. ایک ایک پنجے پر باری باری کھڑے ہونا۔

v. جھکتے ہوئے پاؤں کو چھونا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

سرگرمی (Activity):

دو بمقابلہ تین (Two VS Three)

اس سر گرمی میں 5 طلبا حصہ لیتے ہیں۔اس سر گرمی میں دو کھلاڑی نیٹ سے ایک طرف اور تین کھلاڑی دوسری طرف کھڑے ہو جائیں۔

اس سر گرمی میں 2 کھلاڑی پہلے سروس کریں گے دوسری طرف تین کھلاڑی بال کو پاس، سیٹ اور سمیش کی کوشش کریں گے۔ یہ سر گرمی 12x6 میٹر کے مستطیل کورٹ میں کریں۔اس کی مدد سے سروس، پاسنگ، سیٹنگ اور سمیشنگ چاروں چیزوں میں کارکردگی بہتر ہوگی۔ یہ سر گرمی 5-5 منٹ کے وقفے سے دہرائیں۔اس سر گرمی سے سمیشنگ کی مہارت میں بہتری آئے گی۔

کارکردگی (Performance):

اس سر گرمی کے بعد طلباء میں والی بال کے سمیشنگ، پاسنگ اور سروس کی مہارت میں بہتری آئے گی۔ کھلاڑیوں/طلباء کے درمیان ٹیم ورک (Team work) بھی پیدا ہوگا۔اس کے ذریعے کھلاڑیوں میں توازن کو برقرار رکھنے اور ہوا میں جسم پر کنٹرول بھی بہتر ہوگا۔کھلاڑی میچ کے دوران ٹیم ورک کی وجہ سے بہتر کارکردگی دکھائیں گے۔

perfect24u.ocm

مہارت (Skill):

بال کو ایک یا دونوں ہاتھوں سے اٹھانا (Boosting):

والی بال میں نیٹ کے قریب بال کو اوپر اچھالنا بوسٹنگ کہلاتا ہے۔جب بال پاس ہو کر بوسٹر کے پاس آتا ہے۔ تو بوسٹر انگلیوں کے پوروں سے بال کو نیٹ کے اوپر اس طرح اچھالتا ہے کہ سمیشر اس کو ٹائمنگ کے ساتھ جمپ لگا کر ایک ہاتھ سے زور سے مارے تاکہ بال صحیح جگہ پر جا کر گرے۔اس میں بال بناتے وقت قوت کے انجذاب کا اصول مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ورزش (Exercise):

بوسٹنگ اور بال کو پاس کرنے کیلئے مندرجہ ذیل جسمانی اعضاء کی ورزشیں کریں۔

i. دونوں بازوؤں کو ملا کر گھمانا۔

ii. جسم کو آدھے دائرے میں گھمانا۔

iii. گھٹنوں پر توازن کو قائم رکھنا۔

iv. گھٹنے پیٹ کی جانب کھینچنا۔

v. دائیں اور بائیں مڑنا۔

سرگرمی (Activity):

5-5 کھلاڑیوں کی دو ٹیمیں 16 x 8 میٹر کے مستطیل کورٹ میں نیٹ کے دونوں طرف کھڑی ہو جائیں اور بار بار پاسنگ اور بوسٹنگ کی پریکٹس کریں۔ یہ سرگرمی 10 منٹ تک جاری رکھیں۔ اس سے کھلاڑیوں میں پاسنگ اور بوسٹنگ کی کارکردگی بہتر ہو گی۔

perfect24u.ocm

کارکردگی (Performance):

اس سرگرمی میں حصہ لینے کے بعد کھلاڑیوں میں پاسنگ اور بوسٹنگ کی ٹائمنگ بہتر ہو گی۔ اس سرگرمی کے ذریعے کھلاڑیوں میں جذبہ تعاون بڑھے گا۔ کھلاڑیوں میں خود اعتمادی بڑھے گی۔

نیٹ بال (Net Ball):

نیٹ بال میں بال کو پاس کرنے کی مہارت کو بڑھانے اور بائیو مکینیکل اصولوں کے مطابق جسم کے حرکات پر کنڑول کرنے کا عملی مظاہرہ کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

بال کو پاس کرنے کی مہارت(Boosting Skill)

نیٹ بال میں چونکہ ایک دوسرے کو پاس کرنا ہوتا ہے۔اس لیے گیند کو پاس کرتے وقت اپنے ساتھی کھلاڑی کے فاصلے اور کورٹ میں کھڑے ہونے کی پوزیشن کے ساتھ مخالف کھلاڑی کے پوزیشن کو بھی دیکھنا چاہیے۔
پھر گیند کو اُس رفتار اور ٹائم پیریڈ کے ساتھ پاس کرنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ پاس کیا ہوا گیند اپنے ٹارگٹ تک صحیح پہنچے۔مندرجہ بالا سرگرمی میں قوت اور حرکت کے اصول کارفرما ہیں۔

ورزش (Exercise) :

اس مہارت کو بہتر بنانے کیلئے سرگرمی سے پہلے کھلاڑیوں کو بازوں اور پاؤں کی ورزش کروائے تاکہ کھلاڑی اپنے بازوؤں اور پاؤں کو مختلف زاویہ پر حرکت دے سکے۔

مندرجہ ذیل ورزشیں کریں۔

i. بازوؤں کو پہلو کی طرف لے جانا۔

perfect24u.ocm

ii. بازوؤں کو اوپر نیچے اور آگے پیچھے جھلانا۔

iii. باری باری گھٹنوں کو اوپر اٹھانا۔

iv. کھڑے کھڑے جمپ کرنا۔

v. ایک پاؤں پر باری باری توازن کو برقرار رکھنا۔

سرگرمی(Activity) :

4، 4 طلباء کے دو گروپ 5 x 10 میٹر کے مستطیل کورٹ میں زون بنا کر کھڑے ہو جائیں۔ پھر ایک گیند لے کر اس سے زونل پاسنگ کریں 5، 5منٹ کا ٹائم لے کر حملہ آور اور دفاعی کھلاڑیوں میں تقسیم ہو جائیں۔ دونوں ٹیمیں 10 منٹ تک یہ سرگرمی کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کارکردگی (Performance):

اس سرگرمی سے کھلاڑیوں میں پاس کرنے اور بال پکڑنے میں بہتری آئے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ:

- جسم پر کنٹرول بہتر ہوگا۔
- پاس کرنے اور بال پکڑنے کے لیے کھلاڑی اپنے بازوؤں کو صحیح زاویہ پر رکھیں گے۔
- کھلاڑیوں کے اندر جذبہ تعاون پیدا ہوگا۔
- کھلاڑیوں میں خوداعتمادی بڑھے گی۔

بال کو پکڑنے کی مہارت (Gripping skill):

نیٹ بال میں آتے ہوئے بال کو پکڑنے کیلئے تین باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

i. گیند کی رفتار

ii. گیند کس سمت سے آرہا ہے۔

perfect24u.ocm

iii. گیند زمین سے کس سطح پر آرہا ہے۔

ان تینوں باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کھلاڑی اپنی جسم کے بیلنس کو قائم بھی کرسکتا ہے اور بال پر ان کا کنٹرول بھی بہتر ہوسکتا ہے۔ اس سرگرمی میں قوت کے انجذاب کا اصول کارفرما ہے۔

ورزش (Exercise)

اس مہارت کو بہتر بنانے کیلئے سرگرمی سے پہلے مندرجہ ذیل ورزشیں کریں۔

i. دونوں بازوؤں کو ملا کر سامنے کی طرف گھمانا۔

ii. دائیں اور بائیں جسم کو موڑنا۔

iii. بازوؤں کو چھاتی کی طرف لانا اور باہر لے جانا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

iv. ایک سیدھی لائن پر چلنا۔

v. پنجوں اور ایڑیوں پر باری باری کھڑے ہونا۔

سرگرمی (Activity) :

اس سرگرمی میں 5 کھلاڑیوں کا گروپ حصہ لیتا ہے۔ اس کیلئے 6x6 میٹر مربع کورٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سرگرمی میں ایک کھلاڑی کورٹ کے اندر ہوتا ہے اور باقی چار کورٹ کے اطراف پر موجود ہوتے ہیں۔ اس سرگرمی کو ایک گیند سے شروع کرتے ہیں۔

اس سرگرمی میں 4 کھلاڑی سنٹر والے کو پاس کریں اور سنٹر والا کھلاڑی گیند پکڑے۔ یہ سرگرمی 10 سے 15 منٹ باری باری دہرائیں۔

کارکردگی (Performance) :

اس سرگرمی کی مدد سے کھلاڑیوں میں خوداعتمادی پیدا ہوگی اور اس کے ساتھ وہ بال کو مختلف انداز میں پکڑنے اور جسم کے بیلنس کو برقرار رکھ سکیں گے۔ اس طرح کھلاڑیوں میں ٹیم ورک بھی پیدا ہوگا۔

perfect24u.ocm

جمناسٹک (Gymnastic)

جمناسٹک کی سرگرمیوں میں بائیومکینیکل اصولوں کو اپنا کر جسم کے حرکات پر کنٹرول کا عملی مظاہرہ۔

1۔ توازن کی ورزشیں اور سرگرمیاں:

ورزشیں (Exercises)

i. ایک ٹانگ پر کھڑے ہوتے ہوئے دوسرا گھٹنا اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ٹانگ کو تھامنا۔

ii. پنجوں کے بل چلنا، ایڑیوں کے بل چلنا۔

iii. بنچ پر چڑھ کر آگے پیچھے اور پہلو کی طرف قدم لینا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

سرگرمیاں (Activities)

مندرجہ بالا ورزشوں کے ذریعے کھلاڑی مختلف قسم کی سرگرمیوں میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔

مثلاً:

i. رسی پر چلنا

ii. ریل ٹریک پر چلنا۔

iii. اونچی بار پر آسانی کے ساتھ رول کرنا۔

2۔ جسم کو لچکدار اور پھرتیلا بنانے والی ورزشیں اور سرگرمیاں:

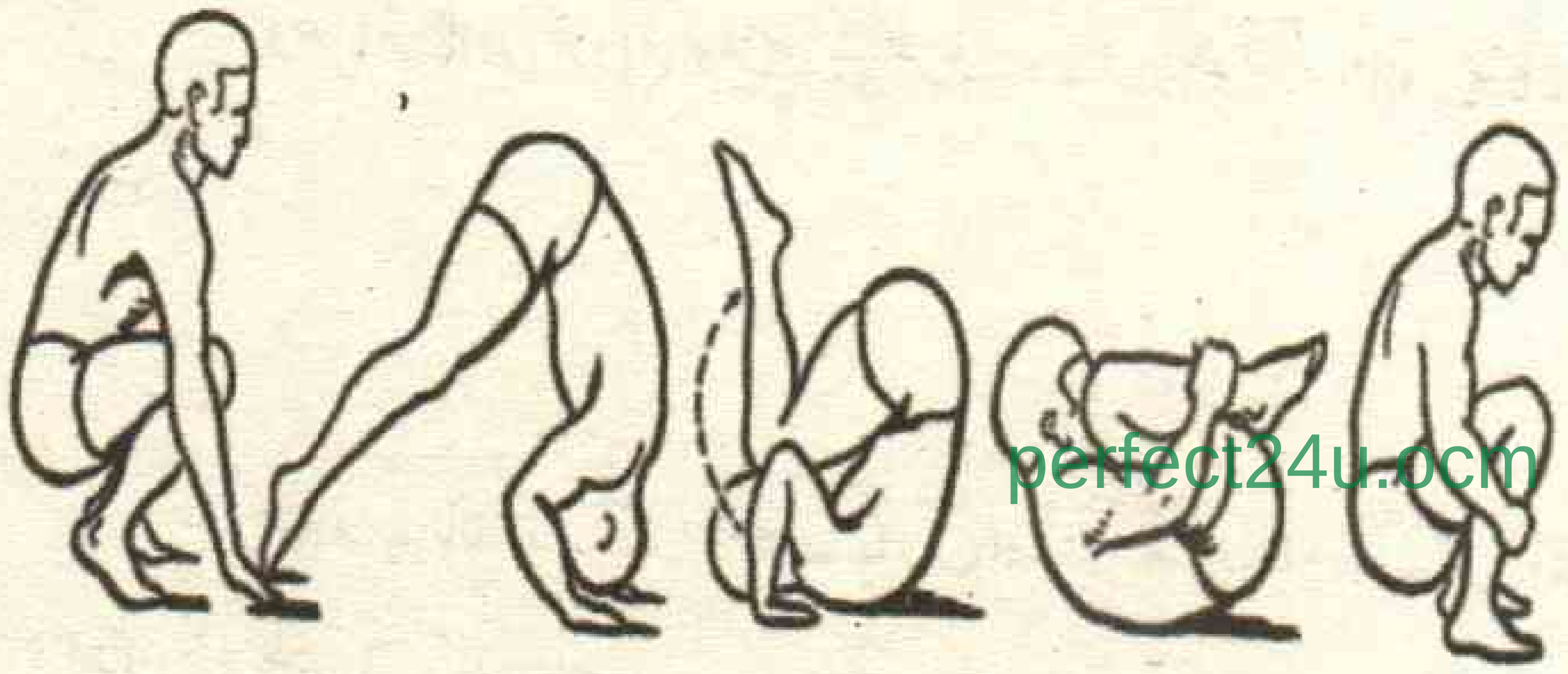
ورزش (Exercises)

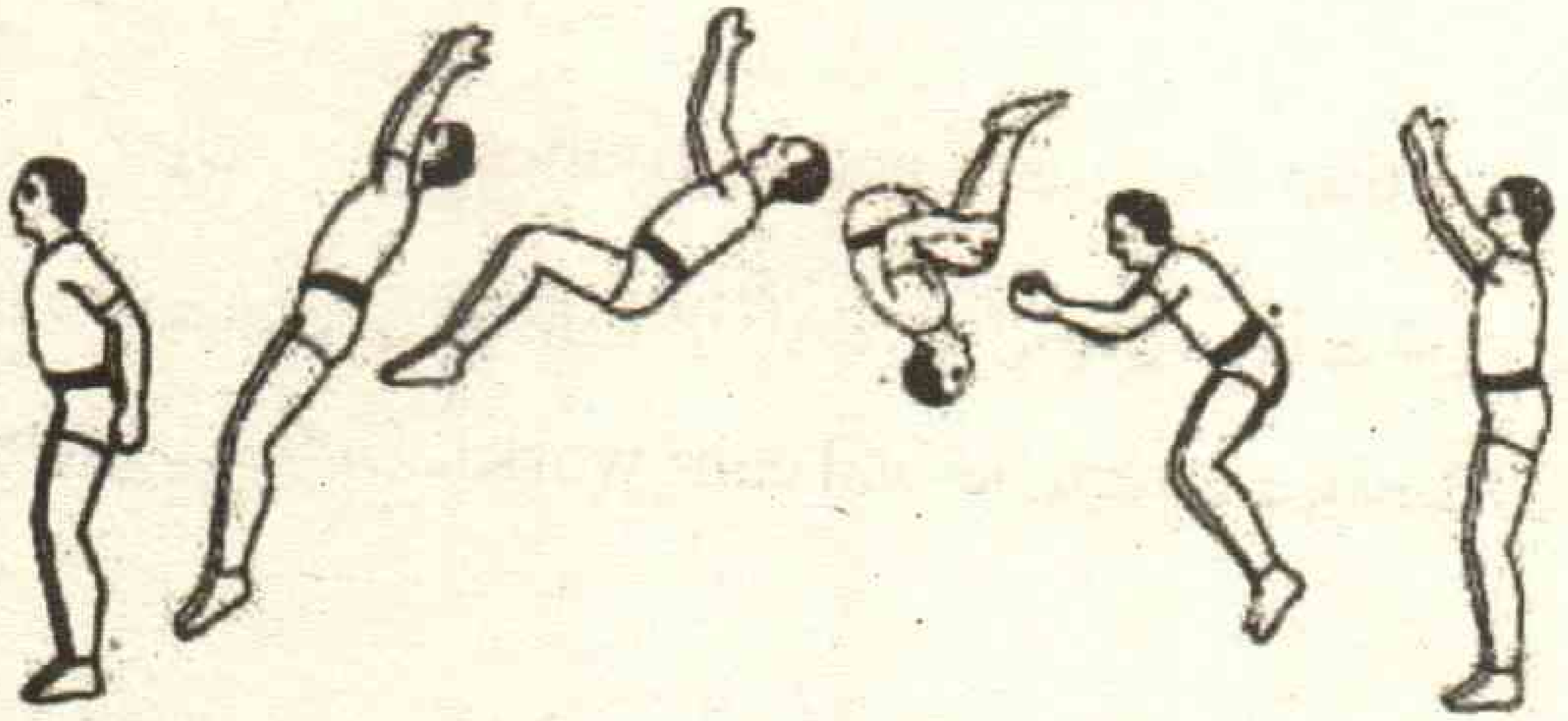
i. سیدھی قلابازی

ii. الٹی قلابازی

iii. ہینڈ سٹینڈ

iv. پہیہ چکر





جمناسٹک کی یہ ورزشیں چٹائیوں، بنچوں اور فرش پر کروائی جاتی ہیں جس سے جسم میں ہم آہنگی اور لچک پیدا ہوتی ہے اور اس لچک اور پھرتی کی بنیاد پر کھلاڑی مختلف گیمز میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3۔ جسم کے مختلف حصوں کی ورزشیں اور سرگرمیاں:

ورزشیں (Exercises)

- جسم کے مختلف جوڑوں کی ورزشیں

اچھلنا، کودنا، اچھل کر پاؤں سامنے لانا، رسی کودنا، گیند کودنا۔

- ٹانگوں کی ورزشیں

گھٹنوں کے بل جھکنا، اٹھنا، اکڑوں بیٹھ کر آگے پیچھے کودنا۔ پنجوں پر کھڑے ہونا۔

- دھڑ کے بالائی حصے کی ورزشیں

دھڑ اٹھانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دبانا۔ پہلو کو گرانا اور جھکانا، دبانا، موڑنا۔

سرگرمیاں (Activities)

perfect24u.com

مندرجہ بالا ورزشیں مختلف گیموں اور اتھلیٹکس ایونٹ میں بہتر کارکردگی کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً گولہ پھینکنا، ڈسکس تھرو اور نیزہ وغیرہ۔

4۔ گروہی ورزشیں اور سرگرمیاں (Group Exercises and Activities)

گروہی سرگرمیاں اور حرکات انسان میں خوداعتمادی، ہم آہنگی، تیزرفتاری، توانائی اور جرأت جیسی خوبیاں پیدا کرتی ہیں۔ گروہی سرگرمیوں کی وجہ سے ٹیم ورک (Team work) اور تعاون جیسے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

(Athletics) اتھلیٹکس

(Track Events) دوڑ کے مقابلے

ٹریک ایونٹس میں ذاتی کارکردگی اور مہارتوں کو بڑھانے کیلئے بائیو مکینیکل اصولوں کے مطابق جسمانی حرکات پر کنٹرول کا مظاہرہ ہوتا ہے۔

(Start) دوڑ کا آغاز

تیز دوڑ میں اتھلیٹ مندرجہ ذیل تین طریقوں سے سٹارٹ لے سکتے ہیں۔

1 بلٹ سٹارٹ (Bunch or Bullet start)

perfect24u.com

2 میڈیم سٹارٹ (Medium start)

3 الانگیٹیڈ سٹارٹ (Elongated start)

1 بُلٹ سٹارٹ (Bunch or Bullet start)

یہ سٹارٹ عام طور پر چھوٹے قد کے کھلاڑی لیتے ہیں۔ اس سٹارٹ میں اگلا پاؤں سٹارٹنگ لائن سے پیچھے ہوتا ہے اور پچھلے پاؤں کا گھٹنا اگلے پاؤں کے پنجے کے برابر رکھا جاتا ہے۔

2 میڈیم سٹارٹ (Medium start)

یہ سٹارٹ عموماً درمیانے قد کے کھلاڑی لیتے ہیں۔ اس سٹارٹ میں اگلا پاؤں سٹارٹنگ لائن سے پیچھے ہوتا ہے اور پچھلی ٹانگ کا گھٹنا اگلے پاؤں کے محراب کے برابر رکھا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3 الانگیٹیڈ سٹارٹ (Elongated start)

یہ سٹارٹ عام طور پر لمبے قد کے اتھلیٹ لیتے ہیں۔ اس سٹارٹ میں اگلا پاؤں سٹارٹنگ پاؤں سے پیچھے ہوتا ہے اور پچھلے پاؤں کا گھٹنا اگلے پاؤں کے ایڑی کے برابر رکھا جاتا ہے۔

تیز دوڑ میں اتھلیٹ آغاز سے اختتام تک مندرجہ ذیل مراحل طے کرتا ہے۔

1 آن یور مارکس (On your marks)

2 سیٹ (Sit)

3 فائر (Fire)

4 ڈرائیو آف (Drive off)

5 بتدریج تیز ہونا (Acceleration)

6 اختتام (Finish)

perfect24u.ocm

1 آن یور مارکس (On your marks)

اتھلیٹ دوڑ شروع ہونے سے پہلے اسمبلی لائن پر کھڑے ہوتے ہیں۔ سٹارٹر کی پکار پر "آن یور مارکس" پر اتھلیٹ سٹارٹنگ لائن پر آکر دوڑ کے لیے پوزیشن لیتے ہیں۔

2 سیٹ (Sit)

آن یور مارکس کے بعد سٹارٹر سیٹ پکارتا ہے جس پر اتھلیٹ زمین سے لگا اپنا گھٹنا اُٹھا لیتا ہے۔

3 فائر (Fire)

سیٹ کے تقریباً ایک دو سیکنڈ بعد پستول سے فائر کیا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

4 ڈرائیو آف (Drive off)

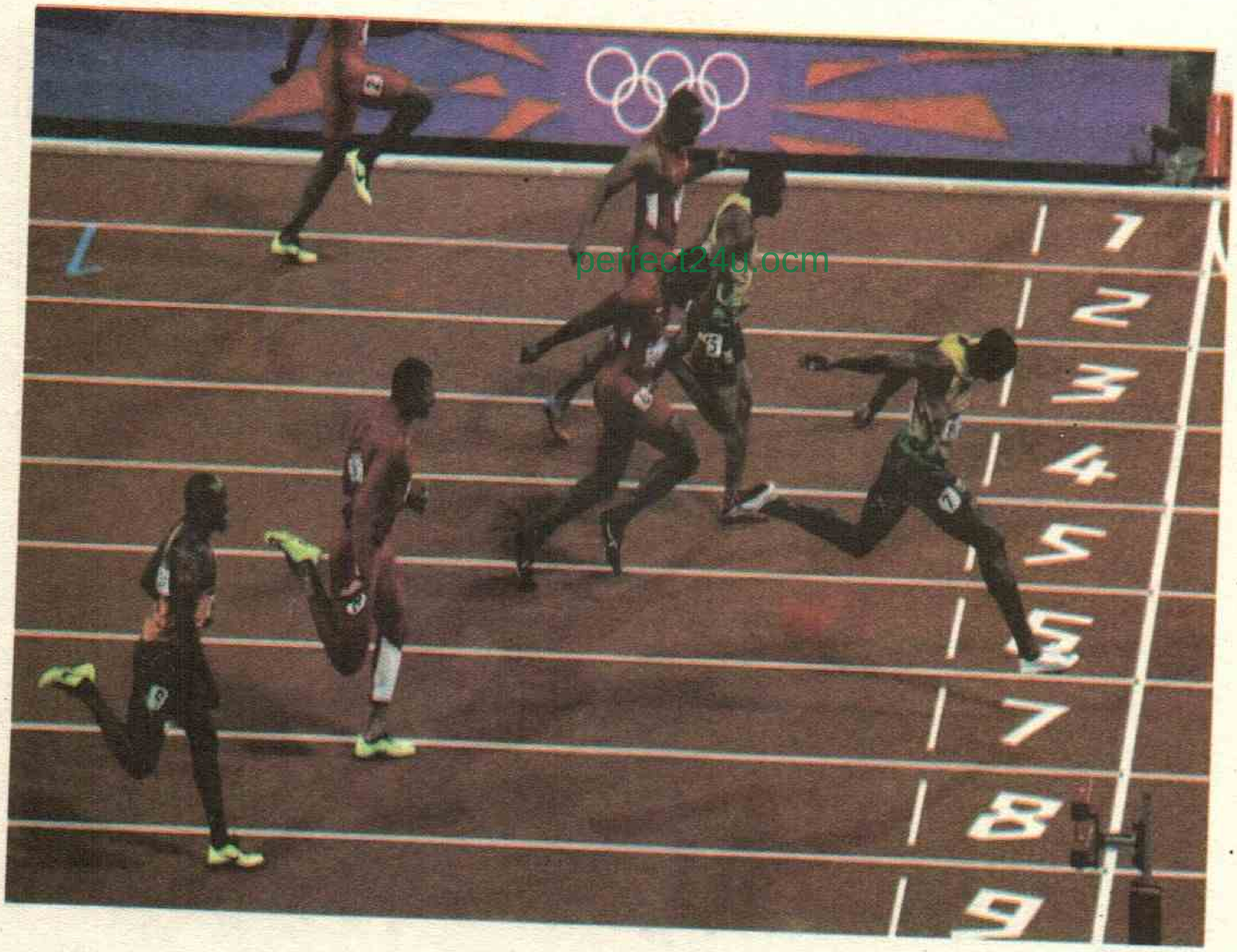
فائر کے ساتھ ہی اتھلیٹ دوڑ کا آغاز کرتے ہیں۔

5 بتدریج تیز ہونا (Acceleration)

اتھلیٹ کا اپنی رفتار میں بتدریج اضافہ کرتے ہوئے آگے بڑھنا۔

6 اختتام (Finish)

جس اتھلیٹ کا ٹار سو اختتامی لکیر کو پہلے عبور کرے، وہ فاتح ہوگا۔



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1۔ موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i. بیڈ منٹن کی مہارتوں میں سب سے مشکل ________ کی مہارت ہے۔

ا۔ سمیش　　ب۔ سروس

ج۔ الٹے ہاتھ کی ریکٹ سے ضرب　　د۔ سیدھے ہاتھ کی ریکٹ سے ضرب

ii. والی بال میں پاس بنانے والے کو ________ کہتے ہیں۔

ا۔ سمیشر　　ب۔ بوسٹر　　ج۔ سروس مین　　د۔ سنٹر مین

iii. والی بال میں سمیشنگ کے دوران ________ برقرار رکھا جائے۔

ا۔ توازن　　ب۔ جذبات　　ج۔ حوصلہ　　د۔ حرکت

perfect24u.ocm

iv. جمناسٹک میں ________ قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

ا۔ حرکت　　ب۔ توازن　　ج۔ رفتار　　د۔ طاقت

v. تیز دوڑ میں بلٹ سٹارٹ عموماً ________ کے لیے موزوں ہوتا ہے۔

ا۔ مرد اتھلیٹ　　ب۔ عورت اتھلیٹ

ج۔ لمبے قد والے اتھلیٹ　　د۔ چھوٹے قد والے اتھلیٹ

2۔ درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

i۔ والی بال کی مہارتوں میں بائیو مکینیکل اصول کس طرح استعمال ہوتے ہیں؟

ii۔ جمناسٹک اور اتھلیٹکس میں بائیو مکینیکل اصولوں کا استعمال لکھیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

باب نمبر 6

فٹنس پلان

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- فٹنس (Fitness) کے مخصوص اجزا کو ذہن میں رکھتے ہوئے کھلاڑی یا اتھلیٹ کے لیے متوازن فٹنس پلان بنا سکیں۔
- کسی بھی دو کھیلوں کے لیے 2 وارم اپ اور 2 وارم ڈاؤن سرگرمیاں ڈیزائن کر سکیں۔

perfect24u.ocm

متوازن نشوونما اور فٹنس

کسی فرد کا ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر فٹ ہونا متوازن نشوونما کہلاتا ہے۔ ایسے افراد کی جسمانی اعضا اور عضلات کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ ان میں توازن اور لچک کی خوبیاں ہوتی ہیں۔ وہ روزمرہ کے کام عام آدمی کی نسبت بہتر طور پر سرانجام دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور بغیر تھکاوٹ اپنا کام مکمل کرتے ہیں ۔ ایسے افراد میں خوداعتمادی ہوتی ہے اور وہ اپنے جذبات پر قابو رکھتے ہیں جو ان کے کام کی تکمیل میں ممدو معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اپنے غصے پر قابو رکھتے ہیں اور کبھی مایوس نہیں ہوتے۔ ان میں اعصابی اور عضلاتی ہم آہنگی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ تمام سرگرمیاں آسانی سے کر سکتے ہیں اور ہر طرح کی مہارت حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسے افراد جو ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر فٹ ہوں ان میں قائدانہ صلاحیتیں ہوتی ہیں اور ان کی سوچ ہمیشہ مثبت ہوتی ہے۔ ان کا بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ ایسے افراد عام زندگی کے علاوہ کھیلوں میں بھی اپنا مقام بناتے ہیں۔ انفرادی اور ٹیم

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کھیلوں میں انکا کردار مثبت ہوتا ہے اور ٹیم کو فتح دلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایسے افراد انفرادی اور اجتماعی سرگرمیوں میں بھی اپنے جوہر دکھاتے ہیں اور معاشرے کے لیے سود مند اور بہترین شہری ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے افراد میں فٹنس کے تمام اجزا یعنی رفتار، طاقت، ہم آہنگی، توازن، پھرتی اور ردعمل بہترین ہوتے ہیں۔

1. طاقت (Power)

کسی بھی چیز پر بہت کم وقت میں استعمال ہونے والی بھرپور عضلاتی قوت کو طاقت کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر گولہ پھینکنا، 100 میٹر کی دوڑ، وزن اٹھانا (Weight lifting)۔

2. رفتار (Speed)

کسی فرد کا اکائی وقت میں طے کردہ فاصلہ رفتار کہلاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک اتھلیٹ ایک سیکنڈ میں 10 میٹر کا فاصلہ طے کرے تو کہا جائے گا کہ اس اتھلیٹ کی رفتار 10 میٹر فی سیکنڈ ہے۔

perfect24u.ocm

3. ربط/ہم آہنگی (Coordination)

کسی کام کو سرانجام دینے کے لیے عضلاتی اور اعصابی نظاموں کا باہم ربط ہم آہنگی کہلاتا ہے۔ مثلاً باسکٹ بال کی ڈربلنگ، والی بال کی سمیشنگ۔

4. توازن (Balance)

کسی کھلاڑی کی وہ صلاحیت جس کی بدولت وہ حالت سکون یا حرکت میں اپنی پوزیشن برقرار رکھ سکے۔ توازن کہلاتا ہے۔ مثلاً ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔

5. پھرتی (Agility)

حرکت کے دوران تیزی اور درستگی کے ساتھ سمت تبدیل کرنا پھرتی کہلاتا ہے۔ مثلاً جمناسٹک کی سرگرمیاں وغیرہ۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

6. ردِ عمل (Reaction Time)

کسی بھی بیرونی محرک کے خلاف جلد از جلد عمل کرنا ردِ عمل کہلاتا ہے۔ مثلاً اتھلیٹکس میں فائر کی آواز سن کر اتھلیٹ کا دوڑنا۔

فٹنس پلان

فٹنس کے معیار کو بہتر بنانے کیلئے فٹنس کے تمام اجزا میں بہتری لانا ضروری ہے تاکہ تمام جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کیا جاسکے۔ فٹنس پلان کو ترتیب دینے کیلئے مندرجہ ذیل اصول مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1. حقیقت پر مبنی اہداف مقرر کرنا۔
2. باقاعدہ میڈیکل چیک اپ کروانا۔
3. دلچسپ اور مثبت سرگرمیوں کا انتخاب کرنا۔
4. فٹنس پلان پر عمل کرنا۔
5. سرگرمیوں میں ردوبدل کرنا۔ perfect24u.ocm
6. آسان سے مشکل کی طرف جانا۔

ورزشوں کی اقسام

1. ایروبک ورزشیں، کم شدت اور زیادہ دورانیے والی ہلکی پھلکی ورزشیں۔
2. پھرتی بڑھانے والی ورزشیں، جاگنگ، تیز چلنا، تیراکی، سائیکلنگ، جوڑوں کی مکمل حرکات کی ورزشیں، جھلانا گھمانا، موڑنا مروڑنا۔
3. طاقت بڑھانے والی ورزشیں، اٹھانے والی، کھینچنے اور دھکیلنے والی، پش اَپس۔
4. اِن ایروبک ورزشیں، کم دورانیے کی زیادہ شدت والی، ورزشیں تیز دوڑنا، 30 سے 90 سیکنڈ کیلئے زیادہ وزن اٹھانا، فٹ بال، باسکٹ بال وغیرہ

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ہفتہ وار پروگرام:

- 9 سے 11 سال کے افراد کے لیے 5 کلومیٹر فاصلے کی دوڑ اور وارم اپ کے بعد ہلکی پھلکی ورزشیں۔
- 12 سے 14 سال کے افراد کے لیے 6 کلومیٹر فاصلے کی دوڑ کو پروگرام میں شامل کرنا۔
- 15 سے 16 سال کے افراد کے لیے 21 کلومیٹر فاصلہ کی دوڑ شامل کرنا۔
- 18 سے 19 سال کے افراد کے لیے 42 کلومیٹر میراتھن دوڑ شامل کرنا۔

کھیلوں کیلئے وارم اپ اور وارم ڈاؤن ورزشیں:

کھیلوں میں شرکت سے قبل جسم کو گرمانا انتہائی ضروری ہے۔ جسم کو گرمانا اس لیے ضروری ہے کہ دوران خون تیز ہو جائے اور جسم کھیل کیلئے تیار ہو جائے۔ عضلات اور جوڑ اپنا کام درست انداز میں کر سکیں۔ اگر جسم کو وارم اپ نہ کیا جائے تو انجریز کا خطرہ ہوتا ہے۔ مثلاً عضلاتی کھچاؤ، پٹھوں کا دکھنا، موچ آنا وغیرہ۔

وارم اپ

perfect24u.ocm

- اپنی جگہ پر آہستہ آہستہ دوڑنا۔
- دائرہ میں آہستہ آہستہ دوڑنا۔
- بازو کو دائیں اور بائیں جُھلانا۔
- ٹانگوں کو دائیں بائیں کھولنا۔
- جسم کو جھکاتے ہوئے زمین کو چھونا۔
- دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کو جھکتے ہوئے چھونا۔
- کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں بائیں موڑنا۔
- جب جسم گرم ہو جائے تو متعلقہ کھیل مثلاً ہاکی، فٹ بال، کرکٹ وغیرہ کی مخصوص ورزشیں کر کے جسم کو تیار کرنا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کھیلوں کے لیے مخصوص سرگرمیاں

ہاکی:

1 آگے کی طرف جھکتے ہوئے ہاکی کو جسم سے دُور لے جانا۔

2 دائیں طرف دور سے دور ہاکی اس طرح لے جانا جیسے بال روک رہے ہو۔

3 ڈربلنگ کے انداز میں دائیں بائیں ہاکی کو گھمانا۔

فٹ بال:

1 جمپ کرتے ہوئے ہیڈ نگ (Heading) کی پریکٹس کرنا۔

2 دائیں طرف ٹانگ کو زیادہ سے زیادہ پھیلانا جبکہ جسم بائیں پاؤں پر ہو۔

3 ٹانگ کو جھٹکے کے ساتھ زور سے آگے کی طرف جھلانا جس سے کک کرنے کا انداز ظاہر ہو۔

perfect24u.ocm

کرکٹ:

1 بیٹ کو ہاتھ میں لے کر ہٹ کرنے کا انداز اپنانا۔

2 دائیں طرف بیٹ گھمانے کی پریکٹس کرنا۔

3 ٹانگ کو آگے بڑھاتے ہوئے بال کو ڈیفنس کرنے کی کوشش کرنا۔

اس طرح پہلے جسم کو گرمانا پھر متعلقہ کھیل کی ورزش کر کے کھیل کیلئے جسم کو تیار کرنا وارم اپ کہا جاتا ہے وارم اپ جتنا بہتر ہو گا جسمانی کارکردگی اتنی ہی بہتر ہو گی۔ جب سرگرمی یا کھیل ختم ہو جائے تو درج ذیل طریقے سے وارم ڈاؤن کیا جائے جو کہ بہت ضروری ہے۔

1 لمبی لمبی سانس لینا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

2 بہت دھیمے انداز میں ہلکی ہلکی واک کرنا۔

3 زمین پر لیٹے ہوئے جسم کو آرام دہ پوزیشن میں رکھنا۔

4 بازوؤں اور ٹانگوں کو زمین پر پھیلانا۔

مشقی سوالات

1۔ درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

perfect24u.ocm

i. وارم اپ اور وارم ڈاؤن سے کیا مراد ہے وضاحت کریں۔

ii. بغیر وارم اپ کھیلوں میں شرکت کے نقصانات درج کریں۔

iii. کسی دو کھیلوں کیلئے وارم اپ کی سرگرمیاں درج کریں۔

perfect24u.cm

باب نمبر 7

کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- منتخب ٹارگٹ اور فیلڈ گیمز (Target and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں میں اہلیت کا مظاہرہ کر سکیں مثلاً سپرنٹ ریس 100 میٹر، 200 میٹر، شاٹ پٹ تھرو، لانگ جمپ۔
- منتخب ٹارگٹ اور فیلڈ گیمز (Target and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا مظاہرہ کر سکیں مثلاً ریلے ریس 4x 100 میٹر، لانگ ریس 800 میٹر۔
- منتخب نیٹ اور وال گیمز کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں میں اہلیت کا مظاہرہ کر سکیں (والی بال، ٹیبل ٹینس)
- منتخب ان ویژن اور ٹیری ٹوریل گیمز (Invasion and Territorial) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی کا مظاہرہ کر سکیں مثلاً فٹ بال، کبڈی، ہاکی۔

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

100 میٹر دوڑ

100 میٹر دوڑ ٹریک پر سیدھی دوڑی جاتی ہے۔ اس کا سٹارٹ سیدھی لائن سے کیا جاتا ہے جو اختتامی لکیر (Finish line) کے متوازی 100 میٹر کے فاصلے پر لگائی جاتی ہے۔ 100 میٹر دوڑ کا شمار دنیا کی تیز ترین دوڑ میں ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا فاتح دنیا کا تیز ترین آدمی کے لقب سے جانا جاتا ہے۔

perfect24u.ocm

100 میٹر دوڑ کے قوانین:

1. 100 میٹر دوڑ اپنی گلی (Lane) میں دوڑی جائے گی جس کا فیصلہ قرعہ اندازی سے ہوگا۔
2. کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہونے کی صورت میں ابتدائی راؤنڈ یعنی "ہیٹس" (Heats) کا انعقاد کیا جائے گا اور بہترین آٹھ منتخب کھلاڑی فائنل راؤنڈ میں حصہ لیں گے۔
3. کھلاڑی اپنی ہیٹ (Heat) کے علاوہ دوسری ہیٹ میں نہیں دوڑ سکتا۔
4. 100 میٹر دوڑ کے لیے سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال کیا جائے گا جو انتظامیہ مہیا کرے گی۔
5. سٹارٹ کے وقت کھلاڑی کے ہاتھ سٹارٹنگ لائین سے پیچھے ہوں گے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

perfect24u.cm

6. فائر سے پہلے تمام کھلاڑی ساکن ہوں گے۔
7. کھلاڑیوں کو اپنی سہولت کے لیے ٹریک پر نشان لگانے کی اجازت نہیں۔
8. ہر کھلاڑی کو انتظامیہ کی طرف سے چست نمبر مہیا کیا جائے گا جو وہ کمر اور چھاتی پر چسپاں کریں گے۔
9. کھلاڑی مقابلے کے لیے صاف ستھرا اور غیر منعکس لباس پہنیں گے جس سے جسم گیلا ہونے کی صورت میں اعضاء نظر نہ آئیں۔
10. کھلاڑی ننگے پاؤں، ایک پاؤں میں جوتا اور دونوں پاؤں میں جوتے پہن کر دوڑ میں حصہ لے سکتے ہیں۔
11. دوڑنے کے لیے جن جوتوں کا استعمال کیا جائے وہ ضابطہ اخلاق کے مطابق ہونے چاہئیں۔
12. جو کھلاڑی بغیر فاؤل کیے پہلے اختتامی لکیر عبور کرے گا فاتح قرار پائے گا۔
13. اگر دو کھلاڑی بیک وقت اختتامی لکیر کو عبور کریں تو جس کھلاڑی کا ٹارسو (Tarsso) پہلے اختتامی لکیر عبور کرے وہ فاتح شمار کیا جائے گا۔

perfect24u.ocm

100 میٹر ریس کی فنی مہارتیں:

100 میٹر دوڑ کی مہارت کو مندرجہ ذیل چار حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1 بلاک چھوڑنا (Block clearness)

2 اسراع (Acceleration)

3 برقراری (Maintenance)

4 رفتار کی کمی (Deceleration)

1 بلاک چھوڑنا (Block Clearness):

اس دوڑ کے آغاز کے لیے سٹارٹنگ بلاک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لیے جو کھلاڑی بلاک سے جتنی جلدی نکلے گا اسے ریس جیتنے کے زیادہ امکانات میسر آئیں گے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کھلاڑی اپنی ٹائیمنگ بہتر بنائے یعنی جیسے ہی

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

وہ فائر کی آواز سنے بغیر وقت صرف کیے بھرپور قوت کے ساتھ بلاک کو چھوڑ دے۔

2 اسراع (Acceleration) :

100 میٹر دوڑ میں ابتدائی 30 میٹر کا فاصلہ انتہائی اہم ہوتا ہے۔ جو کھلاڑی اس دوران برتری حاصل کرے وہ پوزیشن حاصل کرلیتا ہے۔ اسے اسراع یا پک اپ کے نام سے جانا جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ اس فاصلہ میں بھرپور قوت لگا کر زیادہ سے زیادہ رفتار سے بھاگا جائے۔

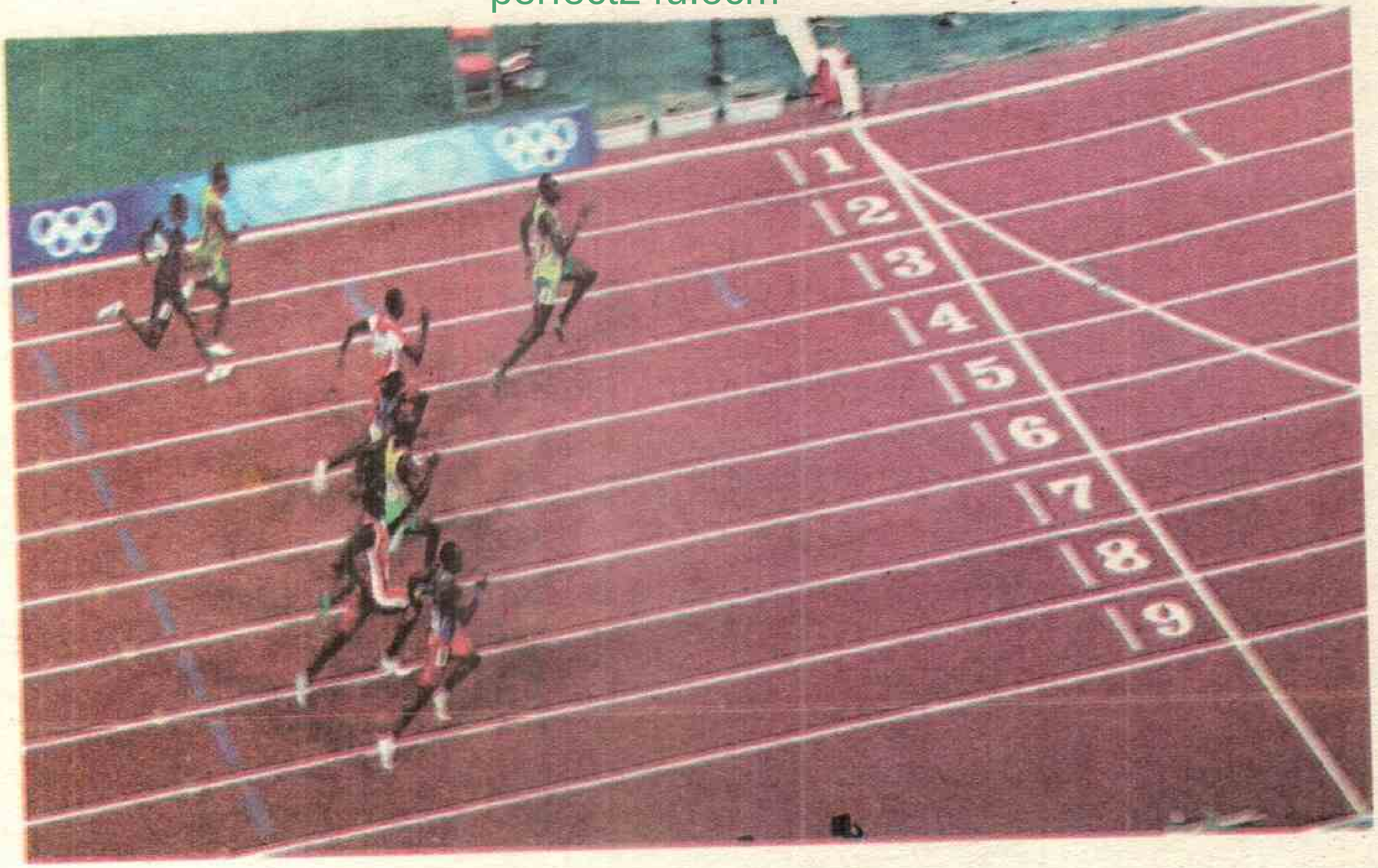
3 برقراری (Maintenance) :

اس میں کھلاڑی اپنی رفتار کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس مرحلے میں قدموں کی لمبائی اور سرعت کو برقرار رکھا جاتا ہے اور اسراع کے دوران حاصل کیے جانے والے مومینٹم کو برقرار رکھا جاتا ہے۔

4 رفتار کی کمی (Deceleration) :

دوڑ کے آخری 10 میٹر میں کھلاڑی اپنی ٹارسو کو آگے کی طرف جھکاتا ہے جس سے اتھلیٹ کی رفتار قدرے کم ہو جاتی ہے۔

perfect24u.ocm



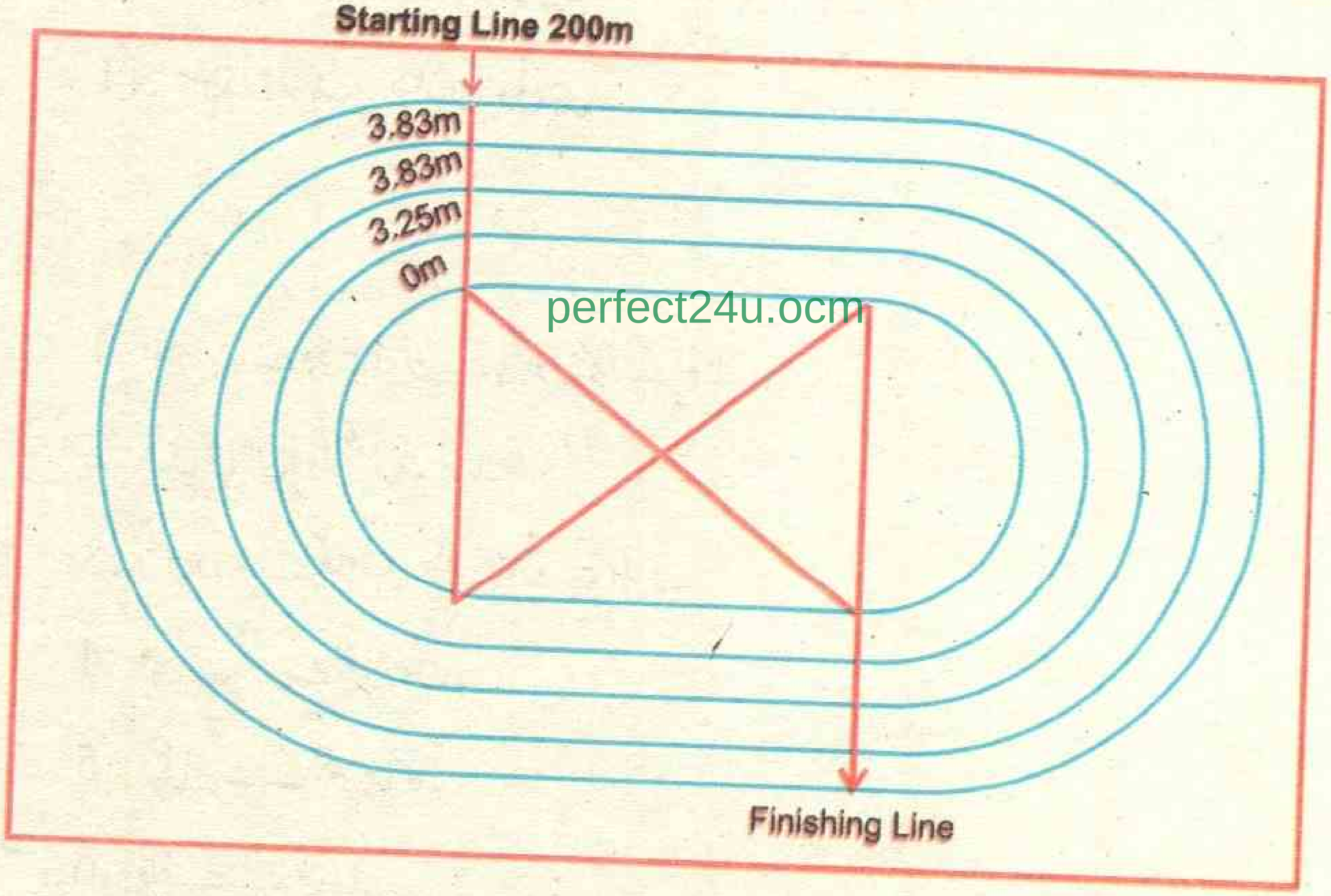
NOT FOR SALE

perfect24u.cm

200 میٹر دوڑ کے قوانین اور مہارتیں

200 میٹر دوڑ کا سٹارٹ ٹریک کے نصف حصہ سے ہوتا ہے تمام کھلاڑیوں کو یکساں فاصلہ طے کرنے کیلئے زینے دے دیے جاتے ہیں۔

پہلی گلی	:	0 میٹر
دوسری گلی (پہلا زینہ)	:	3.25 میٹر
تیسری سے آخری گلی تک	:	3.83 میٹر



perfect24u.ocm

قوانین:

1. کھلاڑیوں کو گلیاں قرعہ اندازی کے ذریعے دی جائیں گی۔
2. ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3. ہر کھلاڑی اپنی گلی میں دوڑ مکمل کرے گا۔
4. اگر کھلاڑیوں کی تعداد 8 سے زیادہ ہو تو ہیٹس کرائی جائیں گی۔
5. کھلاڑیوں کے ہاتھ سٹارٹ کے وقت سٹارٹنگ لائن سے پیچھے ہوں گے۔
6. کوئی کھلاڑی ٹریک سے باہر چلا جائے تو دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا۔
7. کھلاڑی کوئی ایسی چیز استعمال نہیں کر سکتا جس سے دوڑ میں مدد ملتی ہو۔
8. جو کھلاڑی ہیٹ میں کامیاب ہو گا وہی فائنل میں حصہ لے گا۔
9. غلط سٹارٹ کی صورت میں وارننگ یا مقابلہ سے اخراج ہو گا۔
10. گلی کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو گی۔
11. سٹینڈرڈ ٹریک پر 8 گلیاں ہوتی ہیں۔

فاؤلز:

perfect24u.ocm

1. سٹارٹ کے وقت لائن سے ہاتھوں کا آگے ہونا۔
2. اپنی گلی میں دوڑ مکمل نہ کرنا۔
3. کسی دوسرے کھلاڑی کیلئے رکاوٹ پیدا کرنا۔
4. چیسٹ نمبر کے بغیر دوڑنا۔
5. اپنی ہیٹ کے بغیر بھاگنا۔
6. فائر سے پہلے بھاگنا۔
7. کسی کھلاڑی یا عہدیدار سے ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

200 میٹر دوڑ کی مہارتیں

1 آن یور مارکس:

کھلاڑی سٹارٹنگ لائن پر کروچ پوزیشن میں بیٹھے گا۔ دونوں پاؤں زمین پر ہوں گے ۔ہاتھ لائن سے پیچھے ہوں گے جسم حالت سکون میں ہو گا۔انگوٹھے اندر کی طرف اور انگلیاں باہر کی طرف ہوں گی۔

2 سیٹ:

جونہی سیٹ کا اعلان ہوں کھلاڑی جسم کو اوپر اٹھائے گا اور چھاتی کو لائن سے آگے نکالے گا۔

3 وسل/فائر:

جب فائر کی آواز آئے کھلاڑی کا جسم جھکا ہو گا پہلے 100 میٹر تک رفتار میں اضافہ کی کوشش کرنی چاہیے اور جسم کو آہستہ آہستہ سیدھا کیا جائے۔

perfect24u.ocm

آخری 100 میٹر میں بازوؤں اور ٹانگوں کی بھرپور طاقت کا استعمال کیا جائے اور رفتار برقرار رکھی جائے۔

اختتام پر پہنچتے ہی چھاتی کو آگے کی طرف بڑھایا جائے اور اختتامی لکیر کو عبور کیا جائے۔

NOT FOR SALE

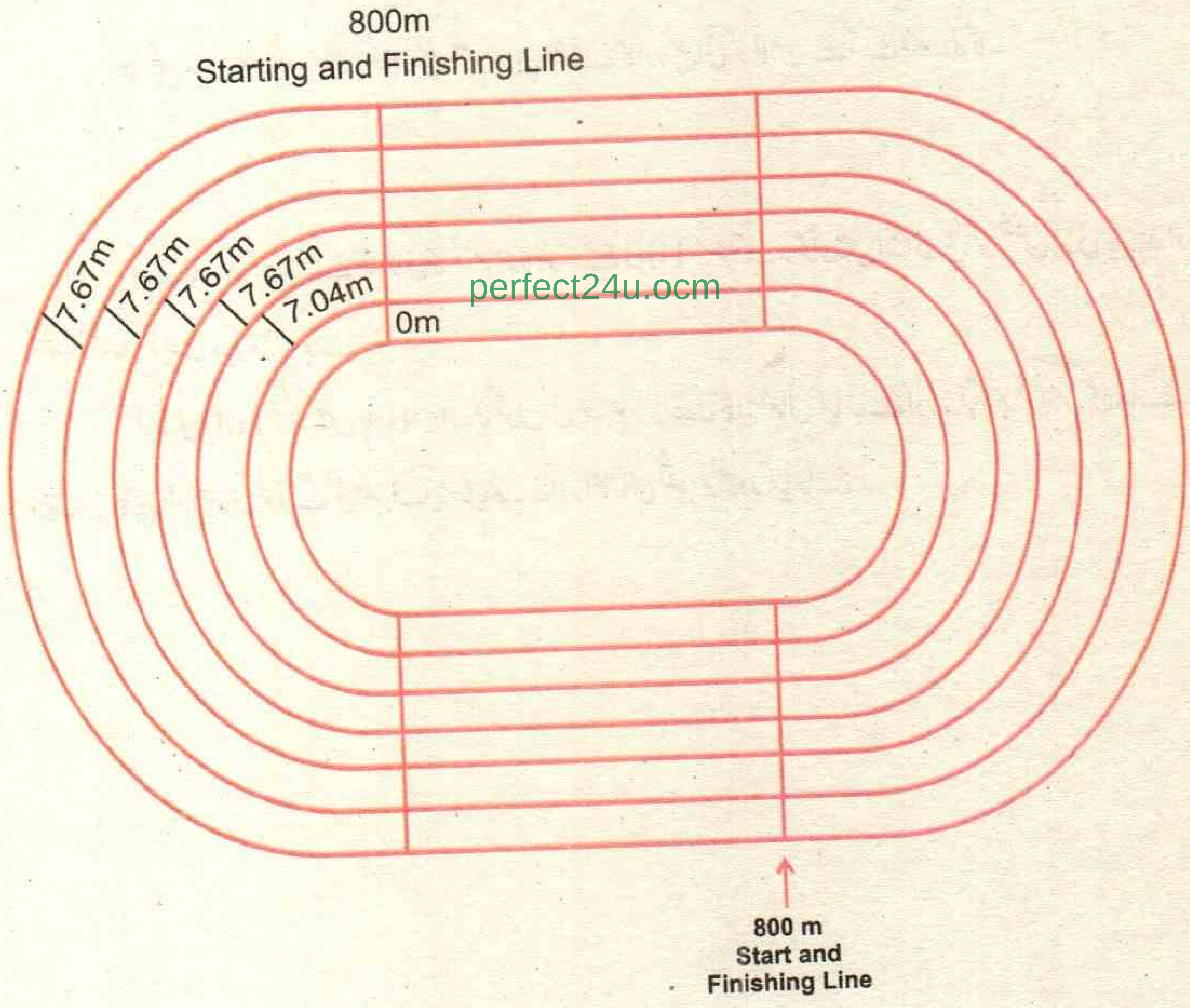
perfect24u.cm

800 میٹر دوڑ

800 میٹر دوڑ کو درمیانے فاصلے کی دوڑ بھی کہتے ہیں۔ یہ دوڑ بھی 400 میٹر کی سٹینڈرڈ ٹریک میں دوڑی جاتی ہے۔اس دوڑ کے لیے 400 میٹر کے زینے دیے جاتے ہیں۔ تمام کھلاڑیوں کو گلیاں قرعہ اندازی سے دی جاتی ہیں۔

800 میٹر دوڑ کی سٹارٹ اور اختتام ایک ہی جگہ پر ہوتا ہے۔

800 میٹر کے دوڑ کیلیئے ٹریک:



perfect24u.ocm

800 میٹر دوڑ کے لیے ٹریک

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

800 میٹر دوڑ کے قوانین:

1. دوڑ میں گلیاں قرعہ اندازی کے ذریعے دی جاتی ہے۔
2. دوڑ میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد 8 سے زیادہ ہوں تو ہیٹ کروائی جائیگی اور اس میں 8 بہترین کھلاڑیوں کا انتخاب کر کے فائنل کرایا جائے گا۔
3. اگر کھلاڑیوں کی تعداد 8 یا 8 سے کم ہو تو دوڑ فائنل ہو گی۔
4. ہر کھلاڑی کو دو نمبر دیئے جائیں گے ایک پشت پر اور دوسرا چھاتی پر لگائے گا۔
5. اگر کوئی کھلاڑی اپنی مرضی سے دوڑ چھوڑے تو اسے دوبارہ شامل نہیں کیا جائے گا۔
6. کھلاڑی اپنے لیے دوڑنے کے راستے پر کوئی نشان معاونت کیلیئے نہیں رکھ سکتا۔
7. کھلاڑی ایسی چیز استعمال نہیں کر سکتا جو دوڑ میں مدد دے سکے۔
8. کھلاڑی ننگے پاؤں یا جوتوں کے ساتھ دوڑنے کا حق رکھتا ہے۔
9. دوڑ دو چکروں میں مکمل ہو گا۔

perfect24u.ocm

800 میٹر دوڑ کے فاؤلز:

1. چسٹ نمبر کے بغیر دوڑ میں حصہ لینا۔
2. کسی دوسرے کھلاڑی کے دوڑ میں رکاوٹ ڈالنا۔
3. کسی دوسرے کھلاڑی کو دھکا دے کر گرا دینا۔
4. فائر کرنے سے پہلے بھاگنا۔
5. دوڑ کو مکمل نہ کرنا۔
6. کوئی ایسی چیز استعمال کرنا جو دوڑ میں مدد دے سکے۔

NOT FOR SALE

7. بائیں طرف سے آگے نکل جانا۔

8. دوسرے کھلاڑی یا ججز کے ساتھ ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

800 میٹر دوڑ کی مہارتیں:

1. 800 میٹر دوڑ میں پہلے 100 میٹر کا فاصلہ اپنی گلی میں طے کرنے کے بعد کھلاڑی پھر اپنی گلی تبدیل کر سکتا ہے۔

2. یہ دوڑ چونکہ درمیانے درجے کی دوڑ ہے۔ اس لیے کھلاڑی پہلے چکر میں درمیانی دوڑ سے آغاز کریں اور دوسرے چکر میں تیزی دکھائے۔

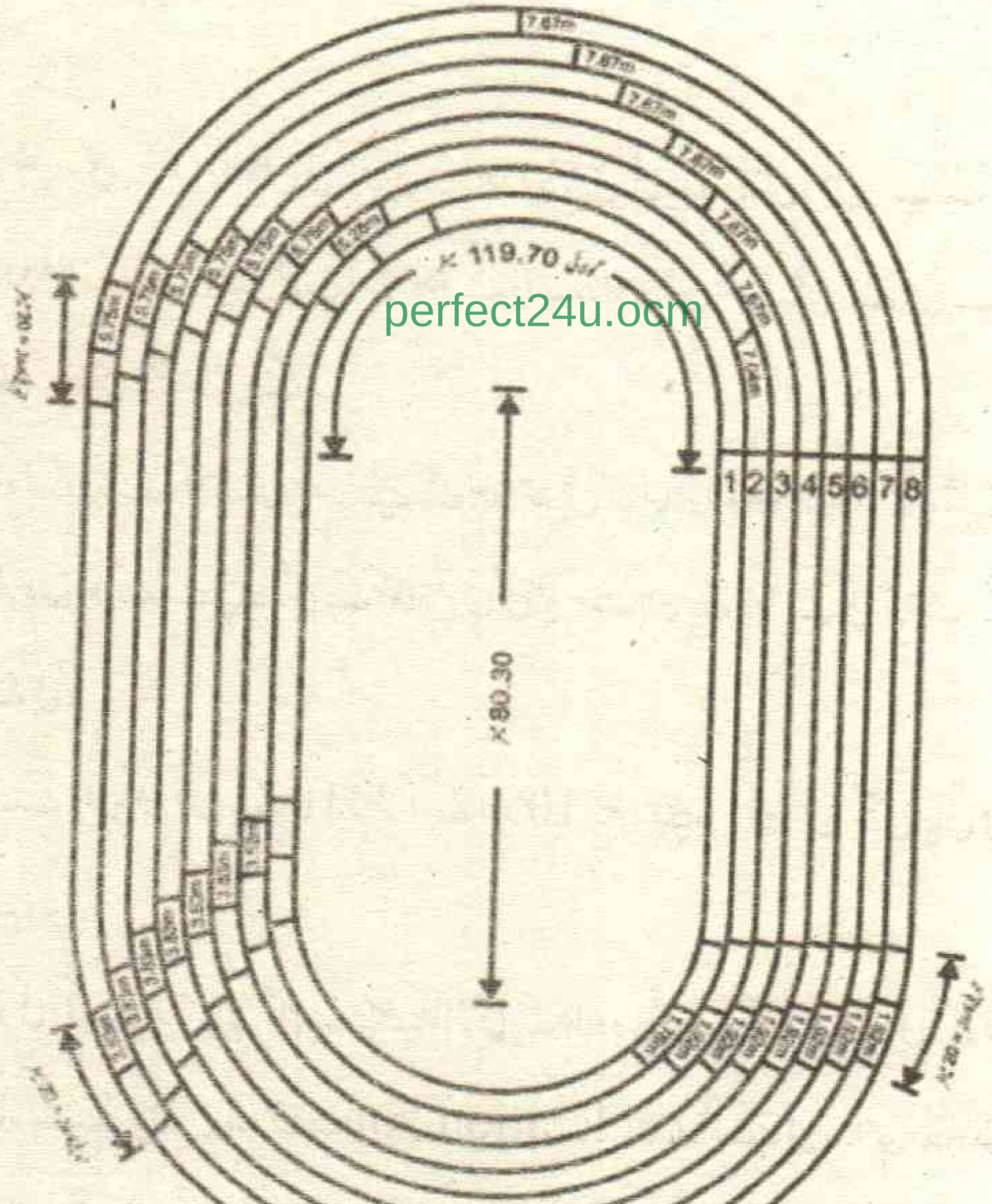
NOT FOR SALE

perfect24u.com

perfect24u.cm

4x100 میٹر دوڑ (ڈاک دوڑ) کے قوانین اور حکمت عملی

ڈاک دوڑ مختلف ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے جس میں ہر ایک ٹیم کا ہر ممبر دوڑ کا ایک حصہ یا مرحلہ دوڑتا ہے۔ ہر ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ 4x 100 میٹر دوڑ میں چار کھلاڑی مقابلے میں حصہ لیتے ہیں جو 400 میٹر ٹریک کا مکمل چکر 4 مرحلوں میں مکمل کرتے ہیں۔ پہلے مرحلے کا کھلاڑی بیٹن کے ساتھ دوڑ کا آغاز کرتا ہے۔ وہ 100 میٹر کا پہلا مرحلہ طے کرنے کے بعد بیٹن اپنے ساتھی کو دیتا ہے۔ جو کہ دوسرا مرحلہ دوڑتا ہے۔ اس طرح بیٹن دوسرے سے تیسرے کھلاڑی کے پاس مقررہ فاصلہ طے کرنے کے بعد پہنچتا ہے۔



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

آخری مرحلے کا کھلاڑی بیٹن کے ساتھ دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ بیٹن کی یہ تبدیلی 20 میٹر کے مخصوص علاقے میں مکمل ہوتی ہے جسے تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔ جبکہ اس علاقے سے پہلے ہر ایک کھلاڑی کو 10 میٹر کی سہولت حاصل ہوتی ہے جسے بیٹن وصول کرنے والا کھلاڑی اپنی رفتار تیز کرنے کیلئے استعمال کر سکتا ہے۔ تبدیلی کا یہ عمل بیٹن حاصل کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں بیٹن آجانے پر مکمل ہوتا ہے۔ بیٹن کے تبدیلی کے عمل میں اہمیت بیٹن کی پوزیشن کو حاصل ہے نہ کہ مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑی کے پاؤں، ہاتھوں اور جسم کی پوزیشن کو۔ اگر بیٹن تبدیلی کے دوران گر جاتا ہے تو ایسی صورت میں جس کھلاڑی سے بیٹن گرا ہو وہی اٹھائے گا اور بیٹن کو دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینکے تو یہ درست نہیں ہے۔

قوانین:

1. کھلاڑیوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ بیٹن کی تبدیلی کے بعد اپنی گلی یا زون میں رہیں جب تک کہ ٹریک خالی نہ ہو۔
2. ڈاک دوڑ میں دو کھلاڑی متبادل کے طور پر آئندہ ہونے والے راؤنڈ میں شریک ہو سکتے ہیں۔ یہ کھلاڑی مقابلوں کیلئے دی گئی لسٹ میں سے ہی لئے جائیں گے۔

perfect24u.ocm

3. ایسا کھلاڑی جو ڈاک دوڑ کے راؤنڈ میں حصہ لینے کے بعد تبدیل کیا گیا ہو تو وہ دوبارہ دوڑ میں شریک نہیں ہو سکتا۔
4. ہر راؤنڈ کے شروع ہونے سے پہلے ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ان کے دوڑنے کی ترتیب کے ساتھ انتظامیہ کے حوالے کی جائے گی۔
5. مرحلے ظاہر کرنے والی لکیروں کے 10 میٹر آگے اور 10 میٹر پیچھے دو لکیریں کھینچی جاتی ہیں۔ جس میں بیٹن تبدیل کیا جاتا ہے۔
6. 100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ میں ہر ٹیم کے پہلے کھلاڑی کے علاوہ باقی سب کھلاڑی تبدیلی کے علاقے سے 10 میٹر پہلے سے بھی سٹارٹ لے سکتے ہیں۔ جسے Acceleration zone کہتے ہیں۔ اس حد کو ظاہر کرنے کیلئے واضح نشان لگایا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

7. حصہ لینے والی ٹیموں کیلئے گلیوں کے انتخاب کا فیصلہ قرعہ اندازی سے کیا جاتا ہے۔
8. اپنی ٹیم کے کھلاڑی کی مدد کرنا ٹیم کی ناکامی تصور ہو گی۔
9. 4 x 100 میٹر کی ڈاک دوڑ اپنی اپنی گلیوں میں مکمل کی جائے گی۔

ڈاک دوڑ کی حکمت عملی

دوڑ کا آغاز کرنے والا کھلاڑی:

ڈاک دوڑ کا آغاز کرنے والا کھلاڑی ایک اچھا سٹارٹ لینے والا ہونا چاہیے۔ پہلے مرحلے کا کھلاڑی اپنی دوڑ 400 میٹر کے ٹریک کی پہلی گولائی میں ہی دوڑتا ہے۔ اس لیے پہلے مرحلے کے کھلاڑی کو ٹریک کی گولائی میں دوڑنے کا بھی بہتر تجربہ ہونا چاہیے۔

دوسرے مرحلے کا کھلاڑی:

perfect24u.ocm

دوسرے مرحلے کے کھلاڑی کو سیدھ میں دوڑنے کا ماہر ہونا چاہیے۔ علاوہ ازیں اسے بیٹن دینے اور وصول کرنے کا بہتر تجربہ بھی ہونا چاہیے۔

تیسرے مرحلے کا کھلاڑی:

تیسرے مرحلے کا کھلاڑی گولائی پر دوڑنے کا بہتر تجربہ رکھتا ہو ساتھ ہی وہ بیٹن تبدیل کرنے کا بہتر تجربہ بھی رکھتا ہو۔

آخری مرحلے کا کھلاڑی:

آخری مرحلے کے کھلاڑی کو سیدھ میں دوڑنے کا تجربہ ہونا چاہیے۔ آخری مرحلے میں بہتر فائٹر کھلاڑی کے ٹیم میں ہونے سے مقابلہ جیتنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

NOT FOR SALE

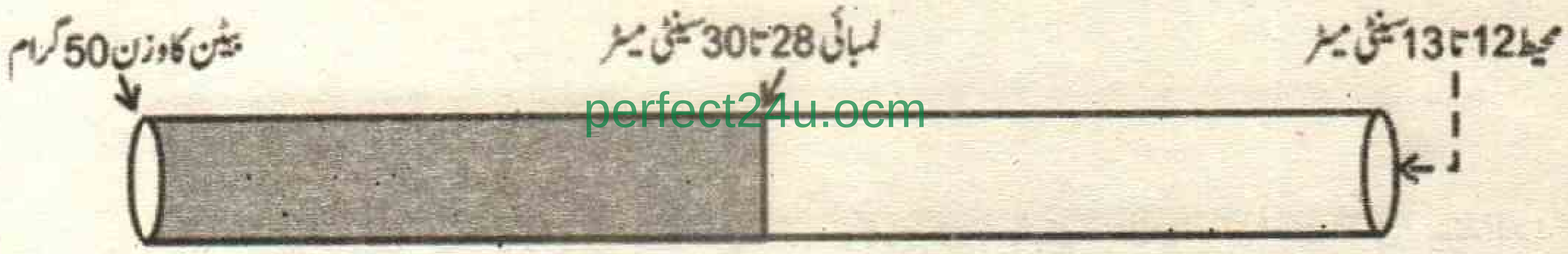
perfect24u.cm

بیٹن:

بیٹن ہموار لکڑی یا کسی دھات کا بنا ہوتا ہے ۔ یہ گول اور بلا جوڑ ہوتا ہے۔ اس کا وزن 50 گرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ بیٹن کی لمبائی 28 تا 30 سینٹی میٹر (تقریباً 1 افٹ) ہونی چاہیے۔ اس کا محیط 120 سے 130 ملی میٹر ہوتا ہے۔

بیٹن پکڑنا:

بیٹن انگلیوں اور انگوٹھے کے درمیان ہتھوڑے کی مانند پکڑا جاتا ہے۔ بیٹن کا زیادہ حصہ سامنے کی جانب بڑھا ہونا چاہیے۔ تاکہ بیٹن وصول کرنے والا اسے آسانی سے پکڑ سکے۔



perfect24u.ocm

بیٹن تبدیل کرنا:

ڈاک دوڑوں میں کامیابی کا انحصار بہتر بیٹن کی تبدیلی پر ہے۔ اگرچہ ٹیم کے ہر ممبر کی رفتار دوڑ کے نتیجے پر اثر انداز ہوسکتی ہے لیکن زیادہ اہم بیٹن کی تبدیلی کے علاقہ کا خیال رکھنا ہے جہاں غلط طریقے سے بیٹن تبدیل کرنے سے رفتار میں کمی ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔ بیٹن کی تبدیلی کے لیے عام طور پر دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ جو درج ذیل ہیں۔

i بصری طریقہ (Visual)

ii غیر بصری طریقہ (Non visual)

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

i بصری طریقہ:

یہ طریقہ 4×100 میٹر یا اس سے زیادہ فاصلہ کی ڈاک دوڑ میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ اس دوڑ میں کھلاڑی کی رفتار یکساں نہیں رہتی۔ اس لئے کھلاڑی کے قریب پہنچنے پر اس کا ساتھی اندازہ کرنے کیلئے پیچھے دیکھتے ہوئے دوڑ کا آغاز کرتا ہے اور اسی دوران اپنے ساتھی سے بیٹن وصول کرتا ہے۔

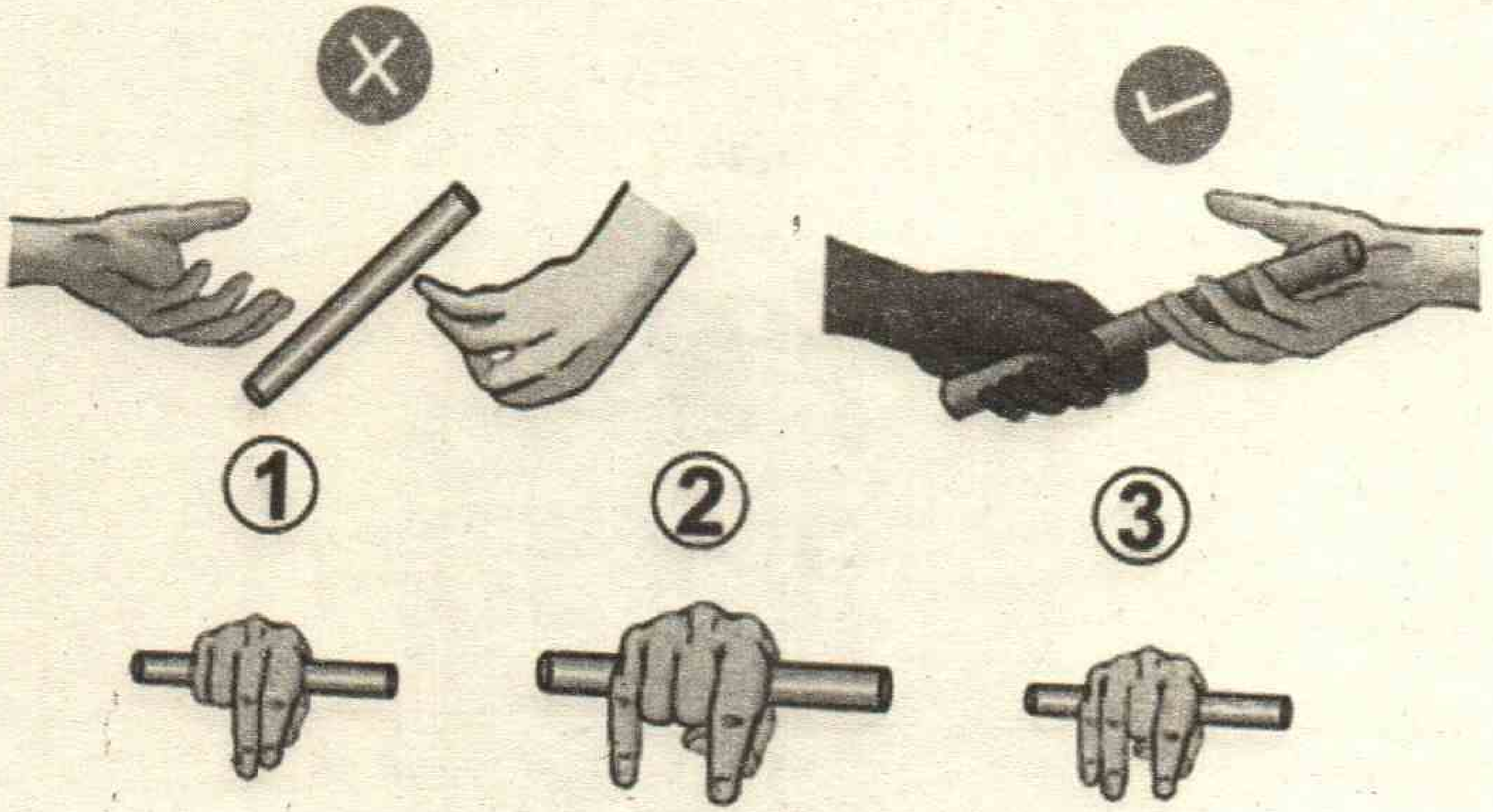
ii غیر بصری طریقہ:

یہ طریقہ ایسی دوڑ میں استعمال کیا جاتا ہے جن میں بیٹن دینے والے کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے اور وصول کرنے والا کھلاڑی بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کرتا ہے۔ بیٹن تبدیلی کا طریقہ چھوٹے فاصلے کی تیز ترین دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے۔ بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کے پہنچنے سے پہلے اپنی پوری رفتار سے دوڑنا شروع کرتا ہے اور بیٹن کی تبدیلی بغیر دیکھے تقریباً پوری رفتار میں مکمل ہوتی ہے۔ یہ طریقہ عام طور سے 4×100 اور 4×400 میٹر دوڑ کیلئے موزوں تصور کیا جاتا ہے۔

بیٹن تبدیل کرنے کا درست طریقہ

perfect24u.ocm

بیٹن تبدیل کرنے کا غلط طریقہ



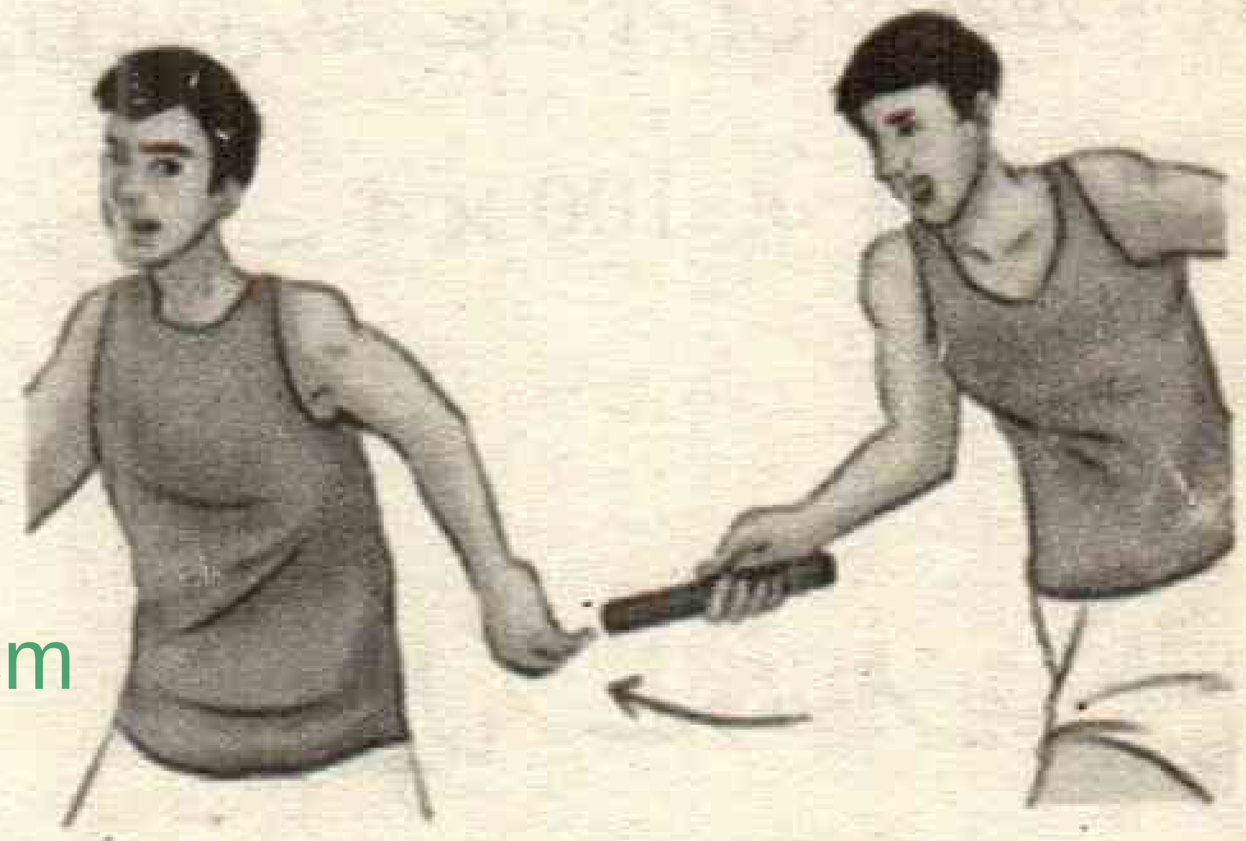
perfect24u.cm

1. پہلے طریقے میں بیٹن کو چھوٹی انگلی اور ساتھ والی انگلی میں پکڑا جاتا ہے۔ شہادت والی انگلی انگوٹھا اور رنگ فنگر کو لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

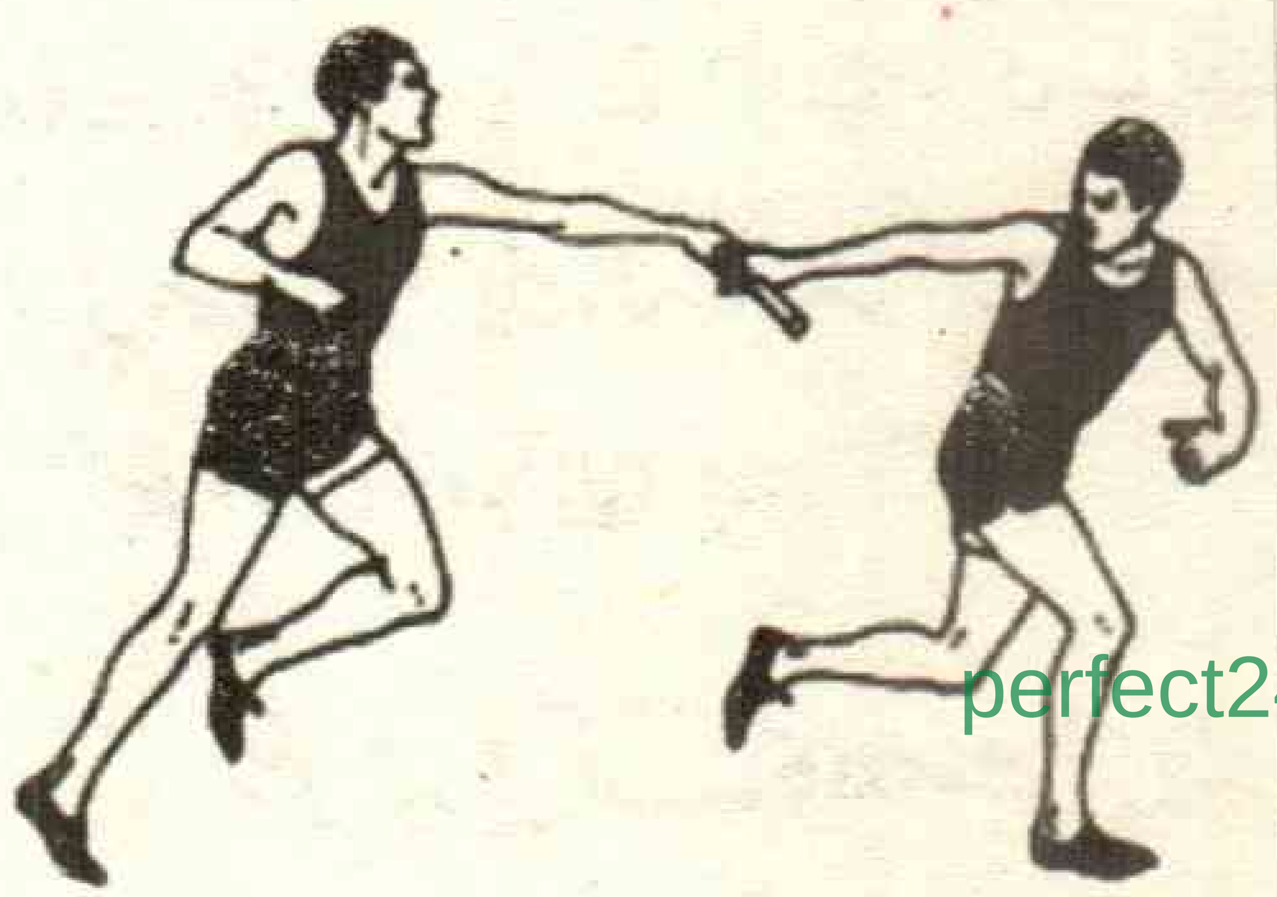
2. دوسرے طریقے میں بیٹن کو درمیان والی انگلیوں میں پکڑا جاتا ہے۔ چھوٹی انگلی اور شہادت والی انگلی اور انگوٹھا لائن کے پیچھے ہوتے ہیں۔

3. تیسرے طریقے میں رنگ فنگر میں بیٹن کو پکڑا جاتا ہے۔ باقی کی تینوں انگلیاں اور انگوٹھا لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

بیٹن تبدیلی کا غیر بصری طریقہ



بیٹن تبدیلی کا بصری طریقہ



perfect24u.ocm

اختتام

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1. موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i دنیا کی تیز ترین دوڑ ________ ہے۔

(الف) 200 میٹر (ب) 400 میٹر (ج) 100 میٹر (د) 1600 میٹر

ii تمام قسم کی دوڑ میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد ________ سے زیادہ ہو تو ہیٹس کرائی جاتی ہے۔

(الف) 4 (ب) 6 (ج) 8 (د) 10

iii دوڑ میں اختتامی لکیر کو ________ سے چھونا لازمی ہے۔

(الف) ٹارسو (ب) پاؤں (ج) ہاتھ (د) سر

iv دوڑ میں سٹارٹنگ کے وقت کھلاڑی کے ہاتھ سٹارٹنگ لائن سے ________ ہوں گے۔

(الف) آگے (ب) پیچھے (ج) دائیں (د) بائیں

perfect24u.ocm

v 200 میٹر دوڑ میں گلی کا درمیانی فاصلہ ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 2 (ب) 2.12 (ج) 1.22 (د) 1.42

vi 200 میٹر دوڑ میں دوسری گلی کا زینہ ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 3.15 (ب) 3.25 (ج) 3.45 (د) 3.55

vii سٹینڈرڈ ٹریک پر گلیوں کی تعداد ________ ہوتی ہے۔

(الف) 6 (ب) 7 (ج) 8 (د) 10

viii گلیوں کا انتخاب ________ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

(الف) مرضی (ب) انتظامیہ (ج) ٹاس (د) قرعہ اندازی

ix 800 میٹر دوڑ میں معیاری ٹریک کا کل فاصلہ ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 200 (ب) 400 (ج) 600 (د) 800

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

x 800 میٹر دوڑ کیلئے زینے __________ میٹر کے دیں گے۔

(الف) 400 (ب) 600 (ج) 800 (د) کوئی نہیں

xi 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیلی کا علاقہ __________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 10 میٹر (ب) 20 میٹر (ج) 30 میٹر (د) 40 میٹر

xii بیٹن کا وزن __________ گرام ہوتا ہے۔

(الف) 15 (ب) 30 (ج) 50 (د) 60

xiii بیٹن کی لمبائی __________ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 26 تا 30 (ب) 28 تا 30 (ج) 30 تا 32 (د) 32 تا 34

2. درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیں۔

i 100 میٹر دوڑ کے قوانین و فاؤلز درج کریں۔

ii 100 میٹر دوڑ کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

perfect24u.com

iii 200 میٹر دوڑ کے قوانین درج کریں۔

iv 200 میٹر میں زینوں کی پیمائش لکھیں نیز فاؤلز درج کریں۔

v 800 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

vi 800 میٹر کے فاؤلز بیان کریں۔

vii 4 x 100 میٹر دوڑ کے قوانین لکھیں۔

viii 4 x 100 میٹر دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے بیان کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

فیلڈ ایونٹس

شاٹ پٹ (Shot-put)

شاٹ پٹ کے قوانین اور مہارتیں:

دائرہ:

گولہ ایک دائرہ کے اندر سے پھینکا جائے گا جسے شاٹ پٹ کا سیکٹر کہتے ہیں۔

دائرہ کا اندرونی قطر 2.135 میٹر اور دائرے کا نصف حصہ ظاہر کرنے کے لیے دائرے کے باہر دونوں طرف 5 سینٹی میٹر موٹی اور 75 سینٹی میٹر لمبی لائن کھینچی جاتی ہے۔

perfect24u.ocm

سیکٹر کا زاویہ 34.92° ہوگا۔

مردوں کے لیے گولہ کا وزن: 7.265 کلو گرام

مردوں کیلئے قطر: 110 سے 130 ملی میٹر

عورتوں کیلئے وزن: 4 کلو گرام

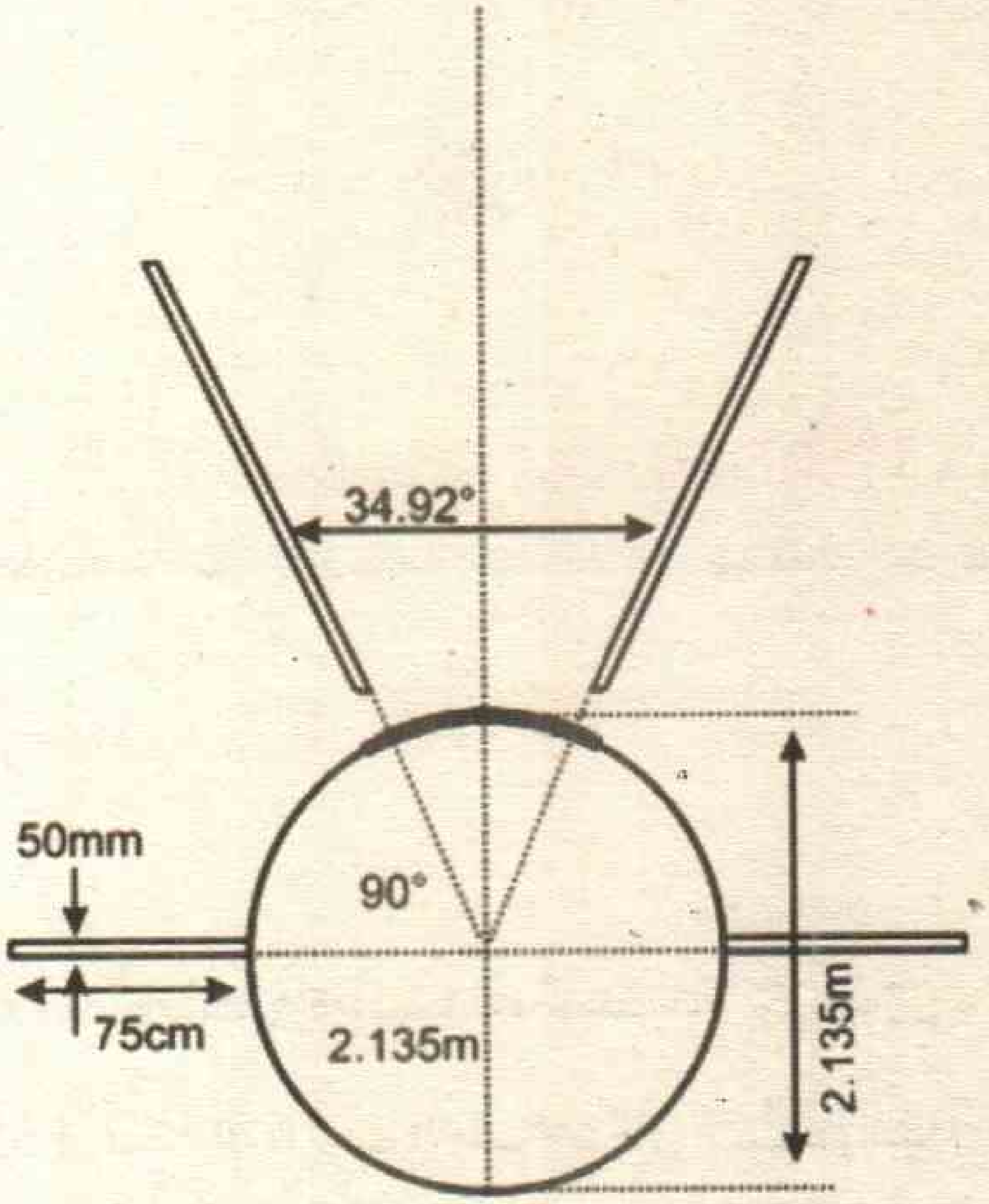
عورتوں کے لیے قطر: 95 سے 100 ملی میٹر

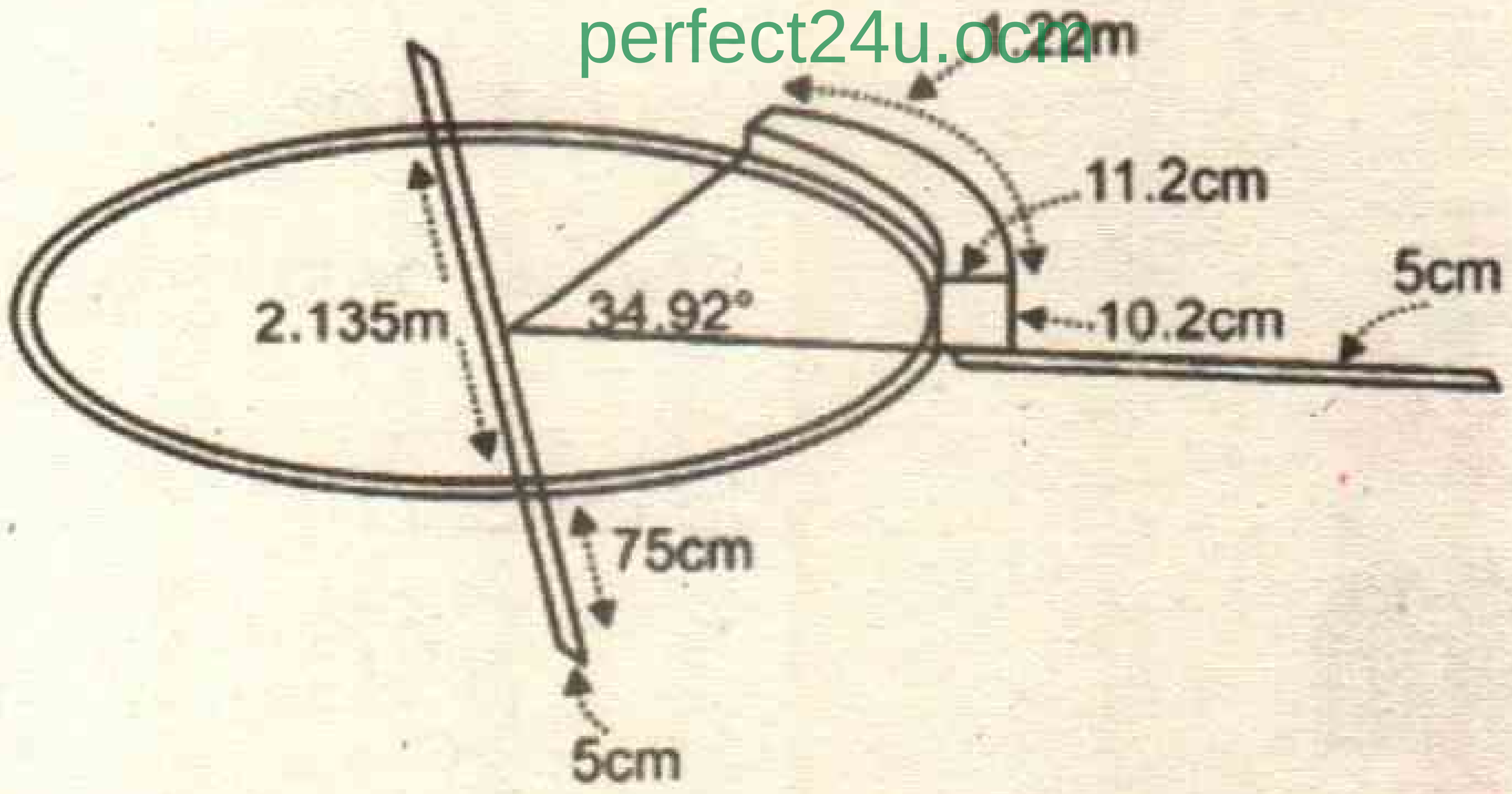
سٹاپ بورڈ:

لمبائی 4 فٹ	1.22 میٹر
چوڑائی	11.2 سنٹی میٹر
اونچائی	10.2 سنٹی میٹر

NOT FOR SALE

perfect24u.cm





perfect24u.com

شاٹ پٹ کے قوانین:

1. باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے دی جائے گی۔
2. 8 سے کم کھلاڑی ہوں تو 6-6 کوششیں دی جائیں گی۔
3. 8 سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو پہلے 3-3 کوششیں دی جائیں گی۔ پھر 8 بہترین کھلاڑی منتخب کر کے 3-3 کوششیں دی جائیں گی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

4. ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

5. ہر کھلاڑی کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔

6. کھلاڑی اس وقت تک دائرہ میں رہے گا جب تک گولہ زمین پر نہ گرے۔

7. ہر کھلاڑی اپنی باری پر گولہ پھینکے گا۔

8. نام پکارنے کے 1 منٹ کے اندر باری لینی ہو گی۔

9. انتظامیہ کا مہیا کردہ گولہ استعمال ہو گا۔

10. وہی کوشش درست شمار ہو گی جو بغیر فاؤل کیے سیکٹر کے اندر گرے۔

11. ہر کوشش کی پیمائش درج کی جائے گی۔

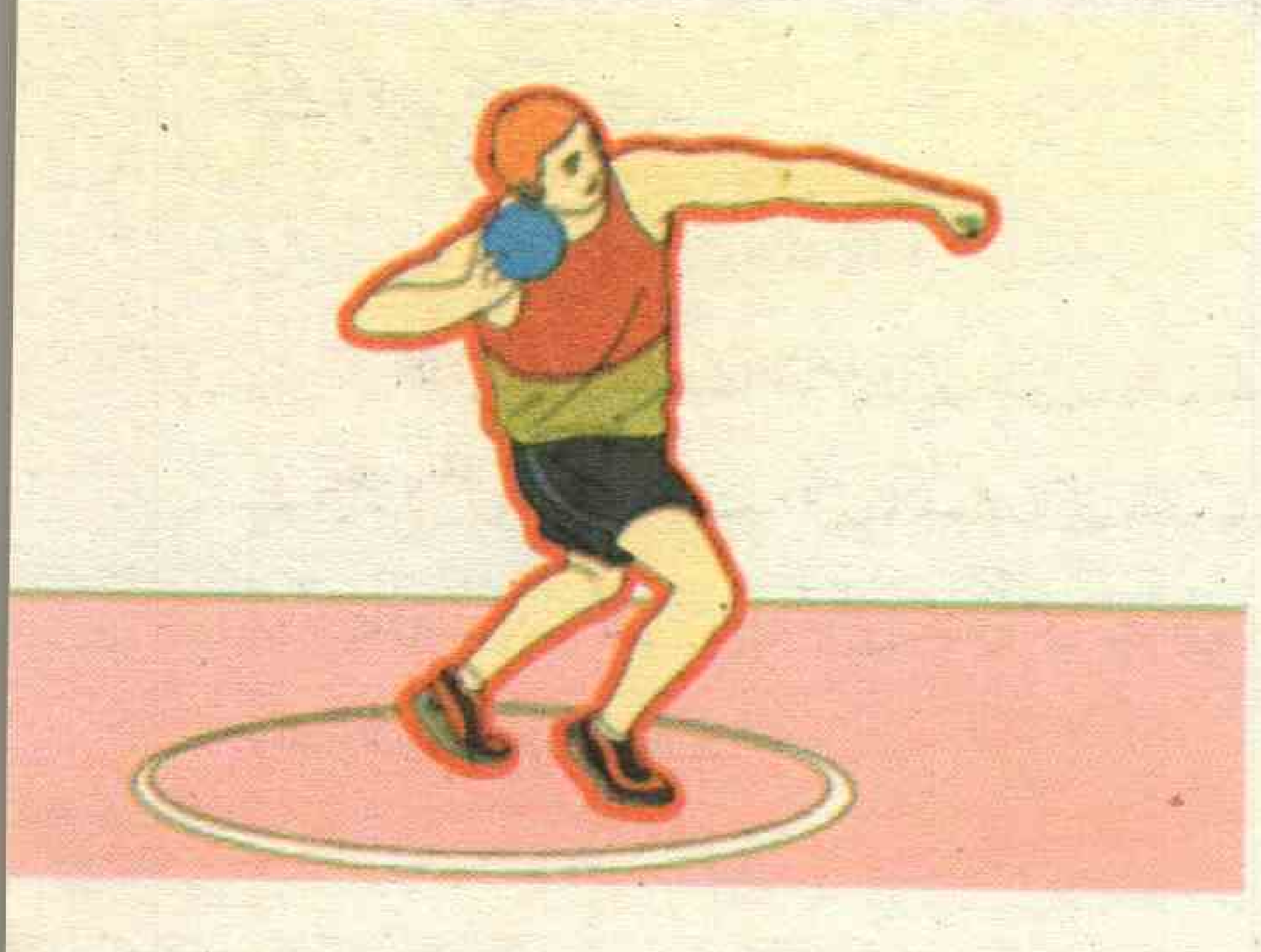
12. اگر کوئی کھلاڑی بیک وقت فیلڈ اور ٹریک ایونٹ میں حصہ لے رہا ہو تو ریفری کی اجازت سے پہلے ٹریک ایونٹ مکمل کر سکتا ہے۔

perfect24u.com

13. گولہ پھینکنے کے بعد دائرے کے پچھلے نصف حصہ سے باہر نکلے گا۔

14. کھلاڑی کوئی ایسی چیز استعمال نہیں کر سکتا جو گولہ پھینکنے میں مدد دے۔

15. گولہ کندھے کی لائن کے اوپر ایک ہاتھ سے پھینکا جائے گا۔



فاؤلز:

1. گولہ سیکٹر سے باہر یا سیکٹر کی لائن پر گرے۔

2. سٹاپ بورڈ پر یا آگے پاؤں چلا جائے۔

3. دائرہ کے باہر زمین کو چھونا۔

4. کندھے کی لائن سے نیچے لا کر گولہ پھینکنا۔

5. بغیر اپنی باری اور چسٹ نمبر کے پھینکنا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

6. گولہ کے زمین پر گرنے سے پہلے سیکٹر چھوڑ دینا۔

7. گولہ پھینکنے کے بعد سیکٹر کو آگے سے کراس کرنا۔

8. ممنوعہ ادویات استعمال کرنا۔

گولہ پھینکنے کی مہارتیں:

گرفت:

گولہ انگلیوں کے پوروں سے پکڑا جائے گولہ کندھے کی لائن پر ہو اور گردن کے ساتھ لگا ہوا ہو۔

کھڑے کھڑے پھینکنا:

ابتدائی مشق کے طور پر گولے کو کھڑے کھڑے پھینکیں۔ بازو کو اوپر کی طرف سیدھا کرتے ہوئے آگے کی طرف پھیلائیں۔

perfect24u.ocm

گلائیڈ نگ:

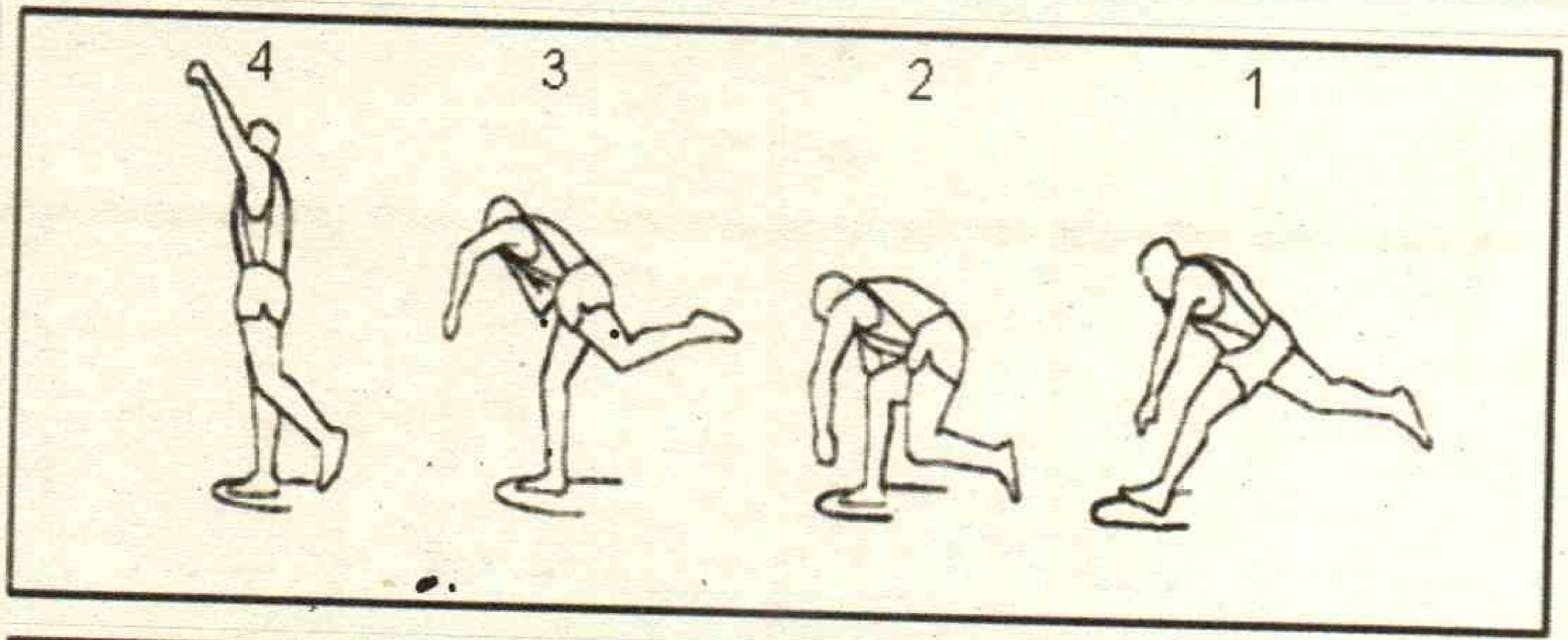
گولہ پھینکتے وقت دائرے میں کھڑے اتھلیٹ کی کمر سیکٹر کی طرف، دایاں پاؤں آگے، بایاں پاؤں پیچھے، کمر جھکا کر اور چھاتی اٹھا کر گھڑی کے مخالف سمت (Anticlock wise) گھومتے ہوئے گولے کو سیکٹر کی طرف پھینکنے کو گلائیڈ نگ کہتے ہیں۔

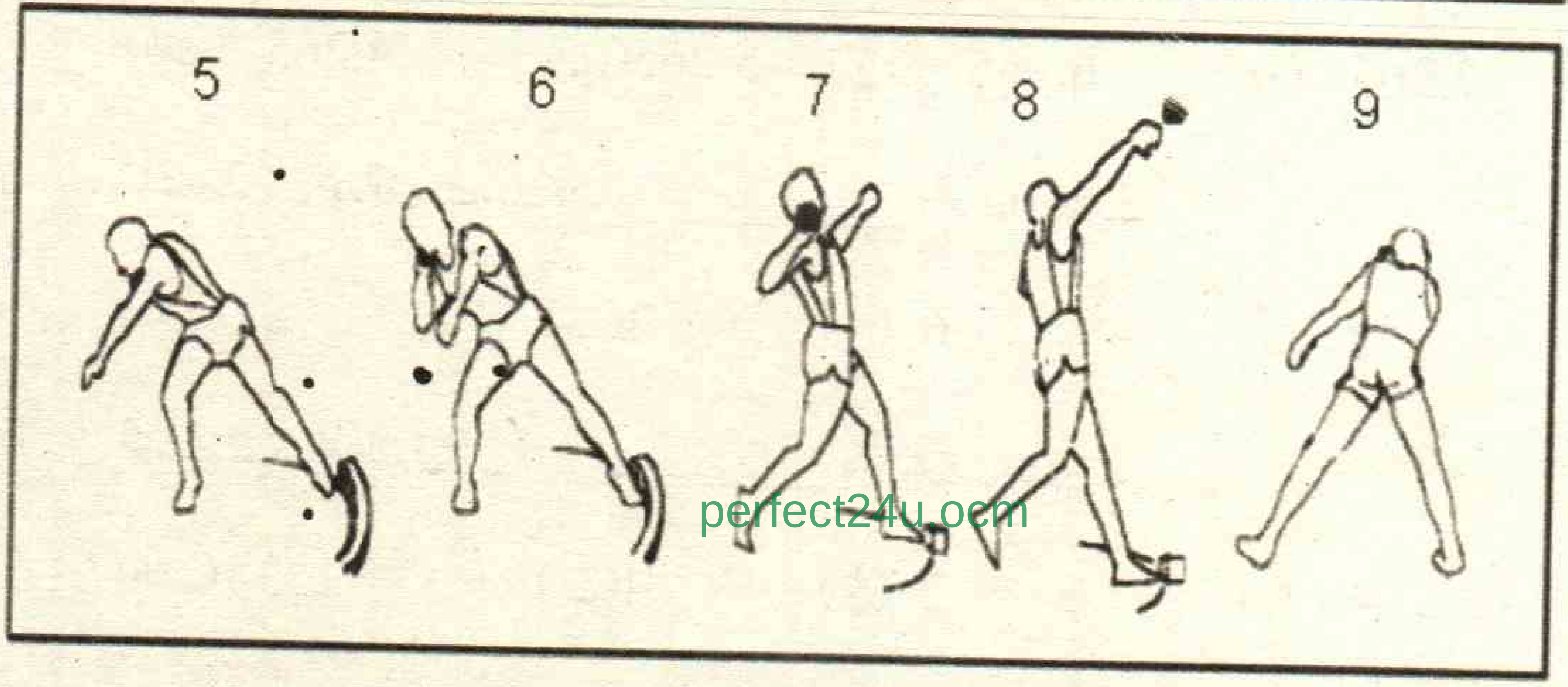
گولہ پھینکنا (Delivery):

گلائیڈ کے مرحلے کے اختتام پر دائیں اور بائیں پاؤں کے زمین پر لگنے اور گلائیڈ سے حاصل کردہ قوت کی حرکت سے پھینکنے کا عمل شروع ہوتا ہے۔ دائیں ٹانگ اور بائیں بازو کے باہمی پھیلاؤ سے پھینکنے کا عمل شروع کرنا چاہیے۔ بائیں بازو کو چھاتی سے دور رکھیں اوپر اٹھائیں۔ کلائی کہنی سے اوپر اور گولہ پھینکتے وقت جسم پوری طرح اوپر کی جانب پھیلا ہو اور توازن کو قائم رکھا جائے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm





perfect24u.com

سکور شیٹ:

پوزیشن	VI	V	IV	III	II	I		
Ist	×	×	35'.6"	×	×	×	ماجد	1
IInd	34'.10"	35'.2	×	3'2.4"	29'.4"	30'.30"	طارق	2
	33'.10"	32'.9"	33'.10"	34'.2"	×	29'.6"	صائم	3
	34'.8"	34'.10"	31'.9"	×	30'.5"	28'.10"	جاوید	4
	32'.6"	33'.9"	34'.7"	×	30'.6"	31'.3"	سلطان	5
IIIrd	34.2"	28'.7'	×	35'.1"	31'.6"	×	خالد	6

نوٹ: X کا نشان ناکامی کو ظاہر کرتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1 موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i شاٹ پٹ میں مردوں کیلئے گولے کا وزن ________ کلو گرام ہوتا ہے۔

(الف) 4.265 (ب) 5.265 (ج) 6.265 (د) 7.265

ii شاٹ پٹ میں عورتوں کیلئے گولہ کا وزن ________ کلو گرام ہوتا ہے۔

(الف) 4 (ب) 2 (ج) 6 (د) 8

iii شاٹ پٹ میں 8 کھلاڑی ہوں تو ________ کوششیں دی جاتی ہیں۔

perfect24u.ocm

(الف) 3 (ب) 4 (ج) 2 (د) 6

iv شاٹ پٹ میں دائرے کا قطر ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 2.135 (ب) 2.75 (ج) 2.99 (د) 3.135

v شاٹ پٹ میں سیکٹر کا زاویہ ________ درجہ ہوتا ہے۔

(الف) 40° (ب) 35° (ج) 34.92° (د) 35.92°

vi شاٹ پٹ میں سٹاپ بورڈ کی لمبائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 1.22 (ب) 2.12 (ج) 3.22 (د) 2.76

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

vii شاٹ پٹ میں لائنوں کی موٹائی ________ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 3 (ب)4 (ج) 5 (د) 6

viii شاٹ پٹ میں سٹاپ بورڈ کی اونچائی ________ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 4.2 (ب) 6.2 (ج) 8.2 (د) 10.2

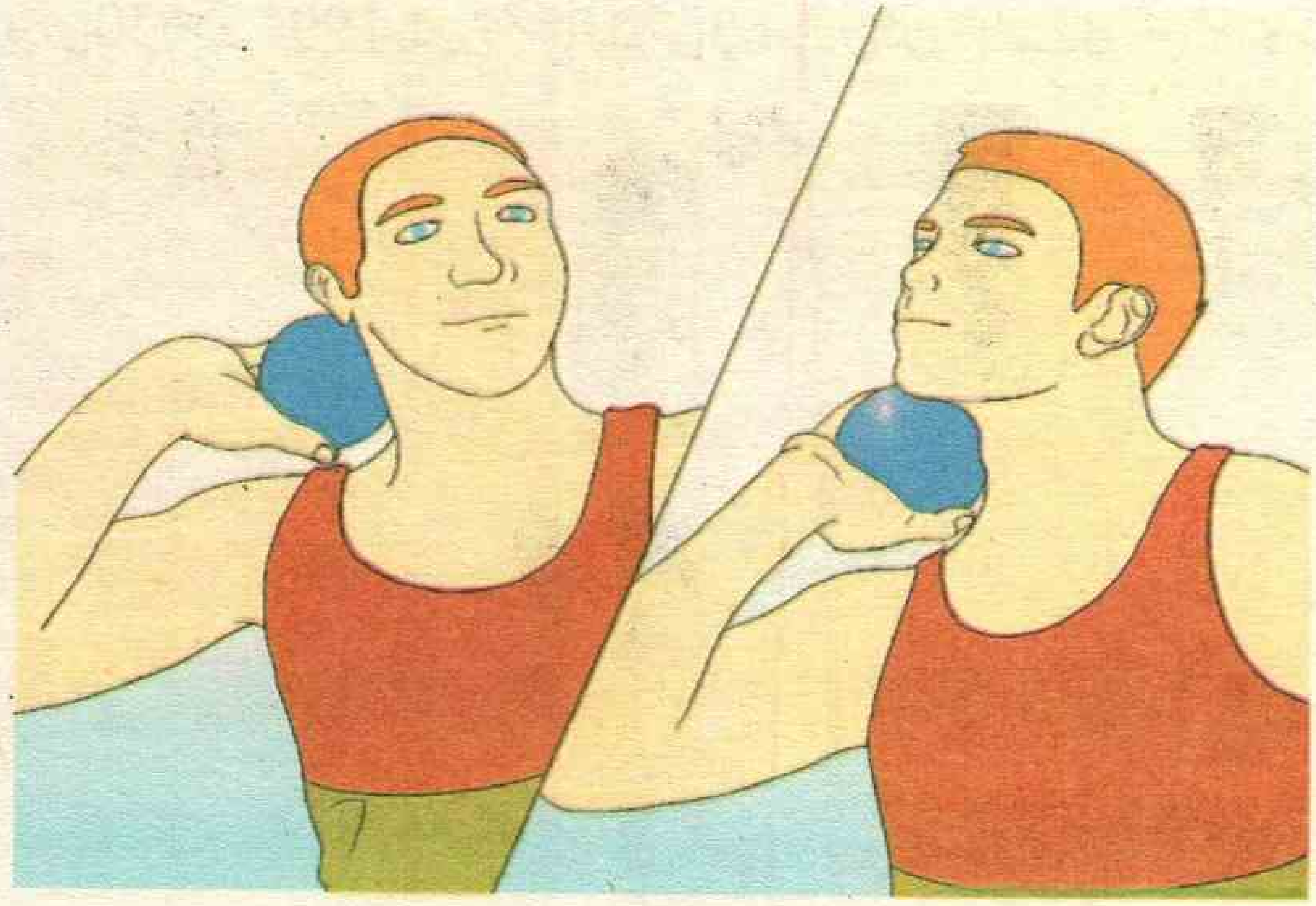
2 درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

i. شاٹ پٹ میں گولہ پھینکنے کا سیکٹر بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

ii. شاٹ پٹ میں گولہ پھینکنے کی قوانین درج کریں۔

iii. شاٹ پٹ میں گولہ پھینکنے کیلئے 6 کھلاڑیوں کی سکور شیٹ بنائیں اور پہلی تین پوزیشن لکھیں۔

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

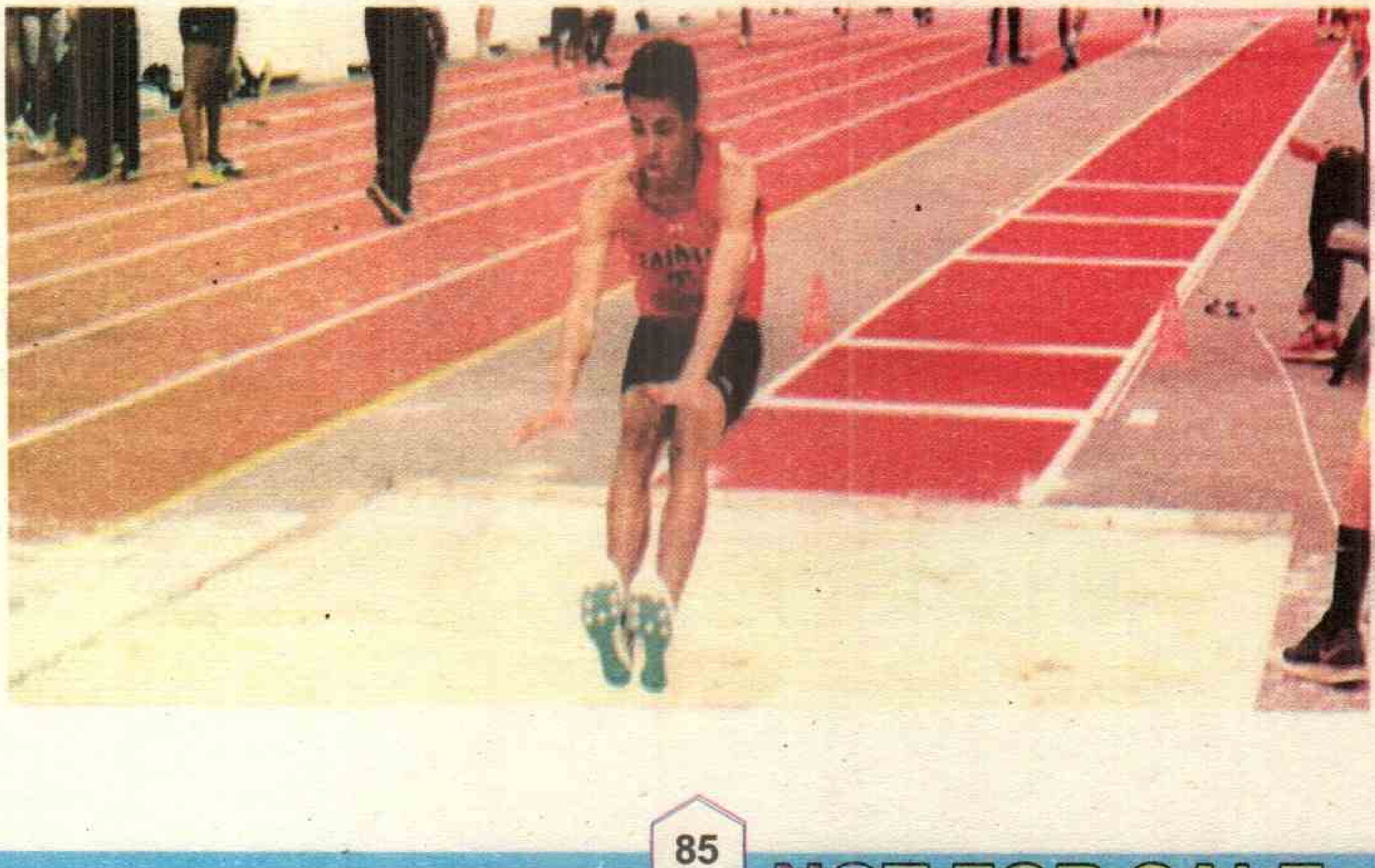
لمبی چھلانگ (Long Jump)

لمبی چھلانگ قدیم زمانے سے کھیلوں کے مختلف مقابلوں کا حصہ رہی ہے۔ 708 قبل مسیح کے اولمپکس کھیلوں میں یہ پینتھلان کے مقابلوں میں شامل ایونٹس میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اتھلیٹ اپنے ہاتھوں میں چھوٹے چھوٹے وزن پکڑ کر چھلانگ لگاتے تھے جو چھلانگ لگانے کے دوران توازن برقرار رکھنے اور لمبے فاصلے تک چھلانگ لگانے میں معاون ثابت ہوتے تھے۔

1860ء میں انگلینڈ اور امریکہ کی اتھلیٹ تنظیموں نے اس ایونٹ کی تنظیم نو کی اور اس کے ضابطوں کو باقاعدہ بنادیا۔ ٹیک آف بورڈ کی معیاری چوڑائی 20 سینٹی میٹر مقرر کی گئی اور ہاتھوں میں وزن پکڑ کر چھلانگ لگانا ضابطہ کے خلاف قرار دیا گیا۔ اتھلیٹکس کے فیلڈ ایونٹس میں فطری لحاظ سے یہ سب سے موزوں ترین ایونٹ ہے۔

1836ء کی برلن اولمپکس میں امریکہ کے جیسی اون (Jesse owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ جو 8.95 میٹر ہے۔ امریکہ کے مائیک پاؤل نے ٹوکیو میں عالمی چیمپئن شپ کے دوران 30 اگست 1991ء میں قائم کیا تھا۔ یعنی 63 سالوں میں صرف 82 سینٹی میٹر کا اضافہ ہو سکا۔

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مقابلے کے قوانین:

1 قرعہ اندازی:

لانگ جمپ میں باریاں قرعہ اندازی سے دی جاتی ہیں۔

2 باریاں:

مقابلے میں اتھلیٹس کی تعداد 8 ہو تو ان کو 6-6 باریاں دی جائیں گی۔ اگر اتھلیٹس کی تعداد 8 سے زیادہ ہو تو ہر اتھلیٹ کو 3 - 3 باریاں دی جاتی ہیں اور 8 بہتر چھلانگ والے اتھلیٹس کو مزید 3 - 3 باریاں دی جاتی ہیں۔

3 رن وے کا استعمال:

مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ججوں کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مشق کیلئے 2-2 باریاں دی جاتی ہیں لیکن مقابلہ شروع ہونے کے بعد اتھلیٹس رن وے یا اکھاڑہ کو مشق کیلئے استعمال نہیں کر سکتا۔

perfect24u.cm

4 باری مکمل کرنے کیلئے وقت:

اتھلیٹ کا نام پکارے جانے اور جج کے اشارے کے بعد کوشش شروع کی جائے اور اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔

اگر اتھلیٹ مقررہ دورانیے کے اندر اندر اپنی کوشش شروع نہ کر سکے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش تصور کیا جائے گا۔ لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جائے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ناکامیاں: (Fouls)

مندرجہ ذیل کام اگر اتھلیٹ سے دوران مقابلہ سرزد ہوں تو یہ اتھلیٹ کی ناکامی تصور ہوگی۔

1. اگر اتھلیٹ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے ہوئے یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے ٹیک آف بورڈ سے آگے زمین کو چھولے۔
2. اتھلیٹ ٹیک آف بورڈ کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں بورڈ کی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی رہے۔
3. اتھلیٹ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے کے پیچھے سے چل دے۔
4. اتھلیٹ سمرسالٹ کا کوئی بھی طریقہ استعمال کرے۔ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ سے پہلے چھلانگ لے تو اسے ناکامی نہیں سمجھا جائے گا۔ چھلانگ کی پیمائش ٹیک آف بورڈ سے کر اکھاڑہ میں جسم یا جسم کے کسی حصے سے لگنے والے اس نشان تک عموداً کی جائے گی جو ٹیک آف بورڈ سے قریب تر ہوگا۔

perfect24u.ocm

5. ہر اتھلیٹ کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔ خواہ یہ پہلی پوزیشن کی برابری کے حل کیلئے ہو۔

لمبی چھلانگ کے مقابلے منعقد کروانے کیلئے دوڑنے کا راستہ، ٹیک آف بورڈ اور اکھاڑہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

1 دوڑنے کا راستہ:

دوڑنے کا راستہ کم از کم 40 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 45 میٹر ہوتا ہے۔ چوڑائی 1.22 میٹر تا 1.25 میٹر ہونی چاہیے۔ دوڑنے کے لائنوں کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

2 ٹیک آف بورڈ:

یہ لکڑی کا بنا ہوگا اس کی لمبائی 1.22 میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اسے دوڑنے والے راستے میں اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار زمین میں گاڑھا جائے گا۔ تختے کا کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہوتا ہے ٹیک آف لائن کہلاتا ہے۔

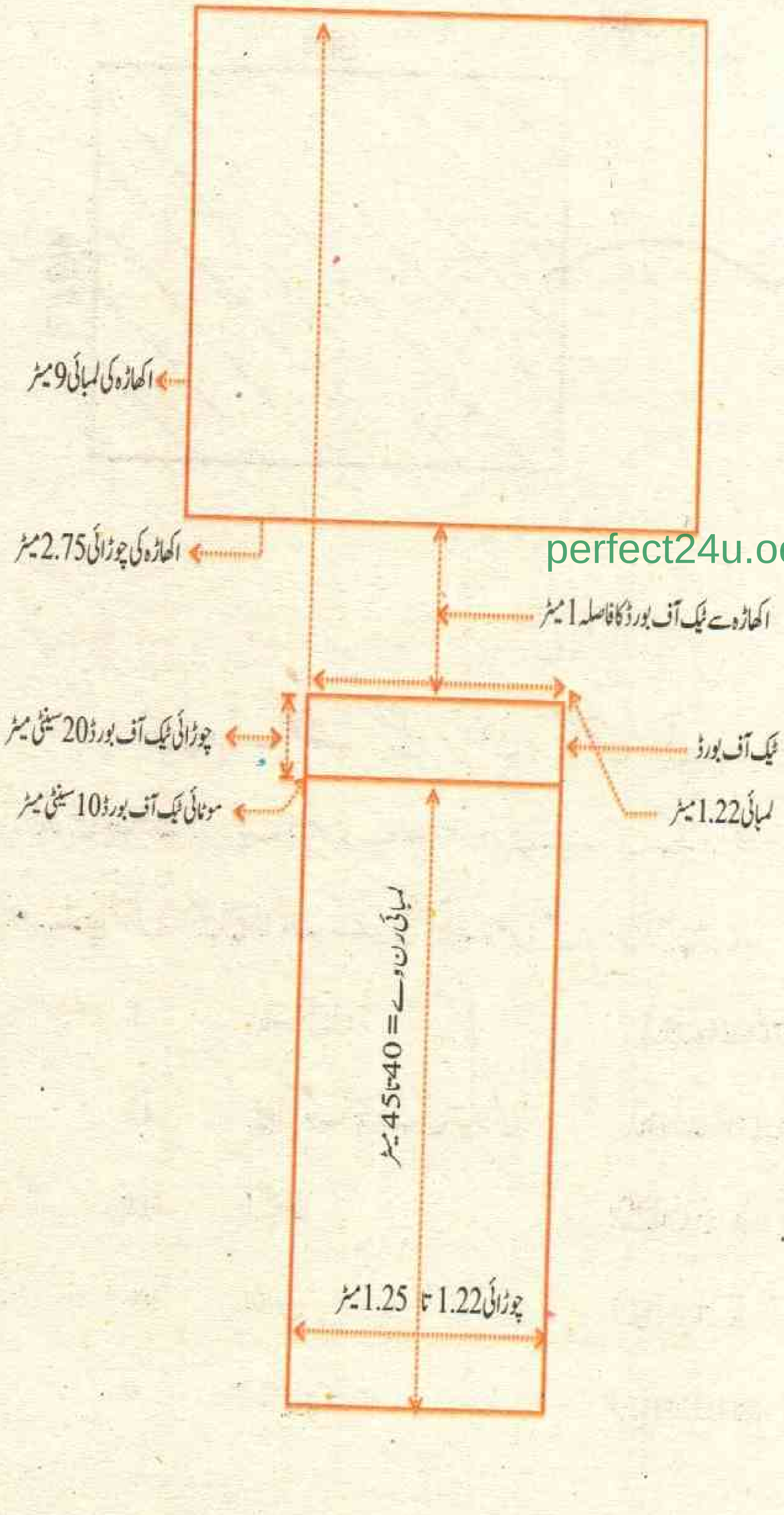
NOT FOR SALE

perfect24u.cm

تختے سے اکھاڑے کے کنارے تک کا فاصلہ ایک میٹر سے کم نہ ہو۔ جبکہ تختہ سے اکھاڑے کے آخری کنارہ تک کا درمیانی فاصلہ کم از کم دس میٹر ہو۔

3 اکھاڑہ:

اکھاڑہ کی چوڑائی 2.75 میٹر اور لمبائی 9 میٹر ہو۔ اکھاڑہ میں نرم ریت یا بھر بھری مٹی ہو جس کی سطح ٹیک آف بورڈ کے برابر ہو۔ اکھاڑہ کی طرف عین ٹیک آف بورڈ کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہو گی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہوگا۔ مٹی یا ریت کی تہہ کا مقصد یہ ہے کہ جب اتھلیٹ کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے کہ آیا یہ فاؤل ہے یا نہیں۔

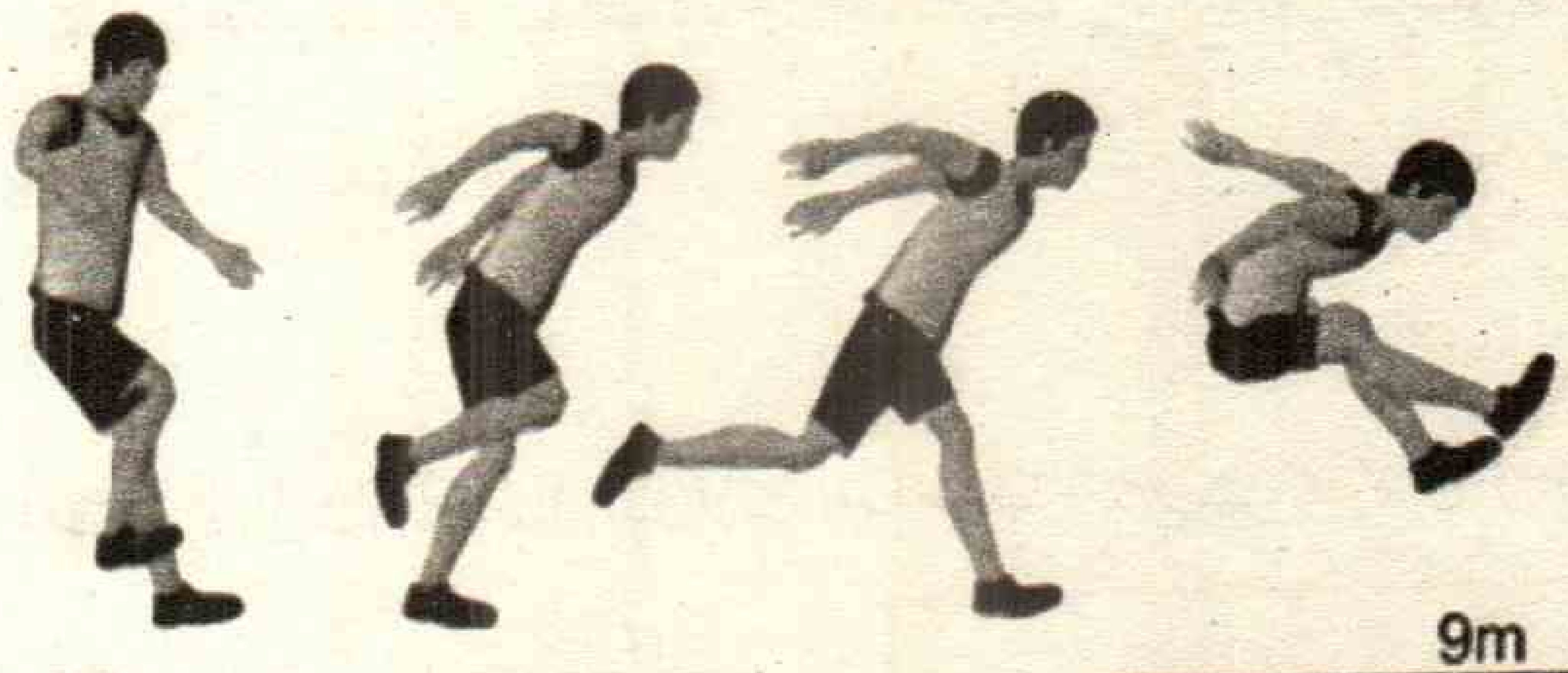


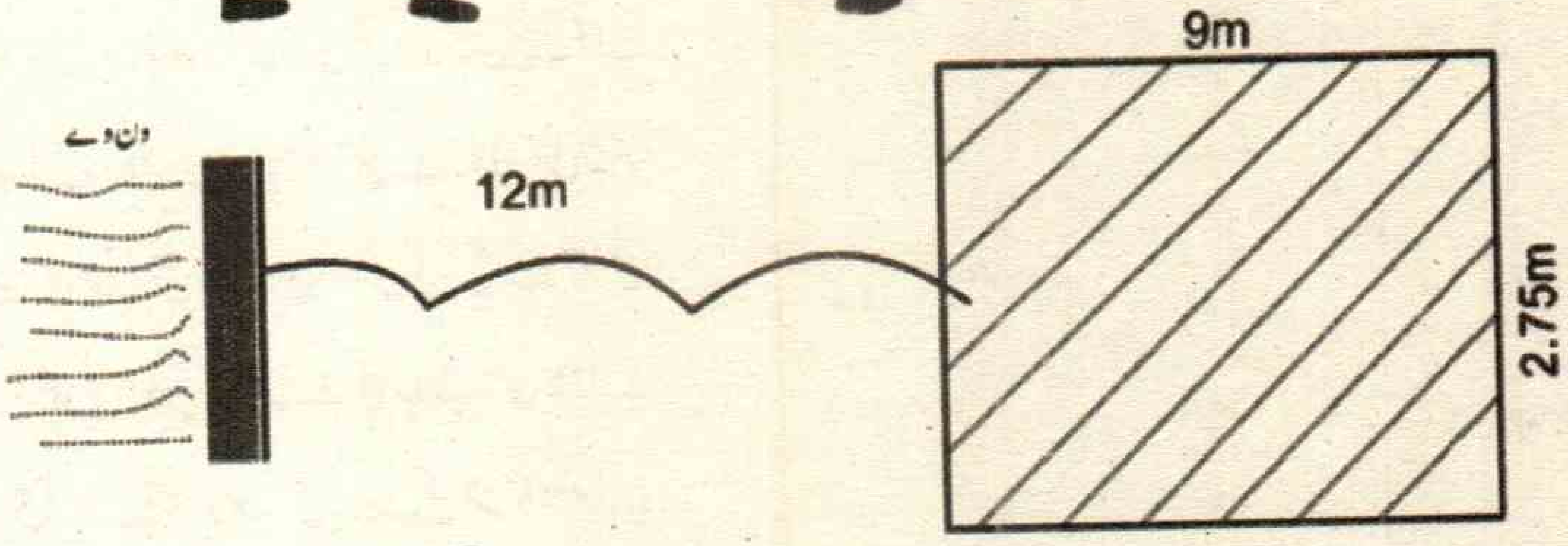
perfect24u.ocm

بین الاقوامی مقابلوں میں ججوں کی سہولت کیلئے ٹیک آف بورڈ کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر چوڑا پلاسٹی سین انڈی کیٹر (Indicator) بورڈ لگا دیا جاتا ہے جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹی سین کی تہہ لگا دی جاتی ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm





perfect24u.ocm

لمبی چھلانگ کی تکنیک کے بنیادی مراحل:

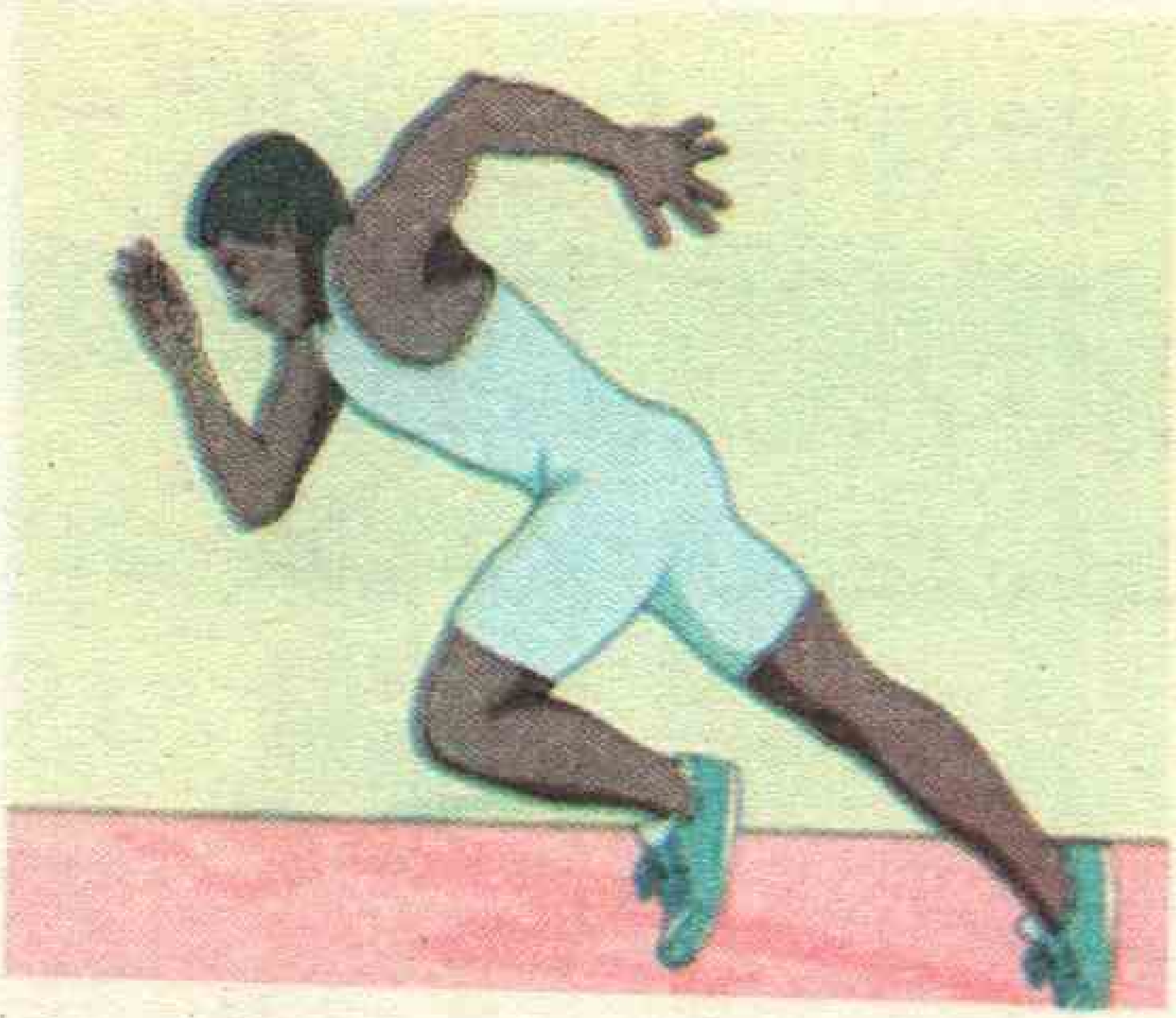
لمبی چھلانگ مختلف تکنیکی مراحل پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان مراحل میں کامیاب ہونے کیلئے اتھلیٹ میں تیز رفتاری، طاقت اور لچک کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط اور طاقتور ہونے چاہئیں۔ لمبی چھلانگ کے پانچ مختلف مراحل درج ذیل ہیں۔

i	ابتدائی دوڑ	(Approach)
ii	چھلانگ لگانے کی تیاری	(Preparation)
iii	اچھلنا	(Take off)
iv	اڑان	(Flight)
v	زمین پر اترنا	(Landing)

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

i ابتدائی دوڑ:



ابتدائی دوڑ اتھلیٹ کی عمر، جنس اور استطاعت کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے جو اتھلیٹ جلد ہی اپنی پوری رفتار حاصل کر لیتے ہیں ان کیلئے کم فاصلہ درکار ہوتا ہے۔ جبکہ باقی اتھلیٹ جو جلد اپنی پوری رفتار حاصل نہیں کر سکتے انہیں لمبے فاصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت سے اتھلیٹ کی دوڑ 35 میٹر سے 40 میٹر ہوتی ہے۔

ii چھلانگ لگانے کی تیاری:

دوڑ شروع کرتے ہی اتھلیٹ یہ جانچ شروع کر دیتا ہے کہ وہ ٹیک آف بورڈ کو کیسے درست طریقے سے ٹچ کر سکتا ہے اور اسی اندازہ کے مطابق چھوٹے یا بڑے قدم اٹھاتا ہے۔ اتھلیٹ ٹیک آف کی تیاری آخری تین چار قدموں سے شروع کرتا ہے۔ چھلانگ کے دوران جسم کو سیدھا کرتا ہے اور رفتار کو بھی کنٹرول میں رکھتا ہے۔

perfect24u.ccm

iii اچھلنا:

یہ اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ اگر اس میں اتھلیٹ اچھے طریقے سے اپنی رفتار اور جسم کو کنٹرول کر کے اچھلتا ہے تو اس کی کارکردگی نمایاں طور پر اچھی ہوتی ہے۔ اچھلنے کا دارومدار اتھلیٹ کے قد، جسم کی حالت، بازوؤں، ٹانگوں اور دھڑ کو حرکت دینے کے انداز پر منحصر ہے۔ اس مرحلے کے دوران اتھلیٹ کو غیر ضروری حرکت سے بچنا چاہیے۔ اپنی توجہ رفتار اور جسم کو درست طریقے سے اچھالنے پر ہونی چاہیے۔ یعنی اچھلنے میں کم عمودی رفتار اور زیادہ افقی رفتار حاصل کرنی چاہیے۔

اچھلنے کا عمل آخری تین یا چار قدموں سے شروع ہوتا ہے۔ آخری قدم جونہی اچھلنے کے تختے (Take off Board) پر آتا ہے تو کولہوں کو پیچھے سے آگے کی جانب جھلایا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آخری قدم چھوٹا ہو جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

پاؤں کی ایڑی بورڈ سے ٹچ ہوتے ہی جسم کا وزن اور دوڑ کی رفتار کی مشترکہ طاقت سے جزوی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اس سے جسم کو اونچا اٹھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس رکاوٹ کی وجہ سے جسم اور گھٹنا تھوڑے سا جھکتے ہیں اور جلد ہی اوپر اٹھتے ہوئے چھلانگ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

اس عمل کے دوران دونوں ٹانگوں کا عمل صحیح اور بروقت ہو تا کہ اوپر اٹھنے کی طاقت کو بڑھایا جاسکے۔ اس کے ساتھ ہی تیز رفتار بازوؤں کا عمل بھی اوپر اٹھنے میں مدد دیتا ہے۔

iv اڑان:

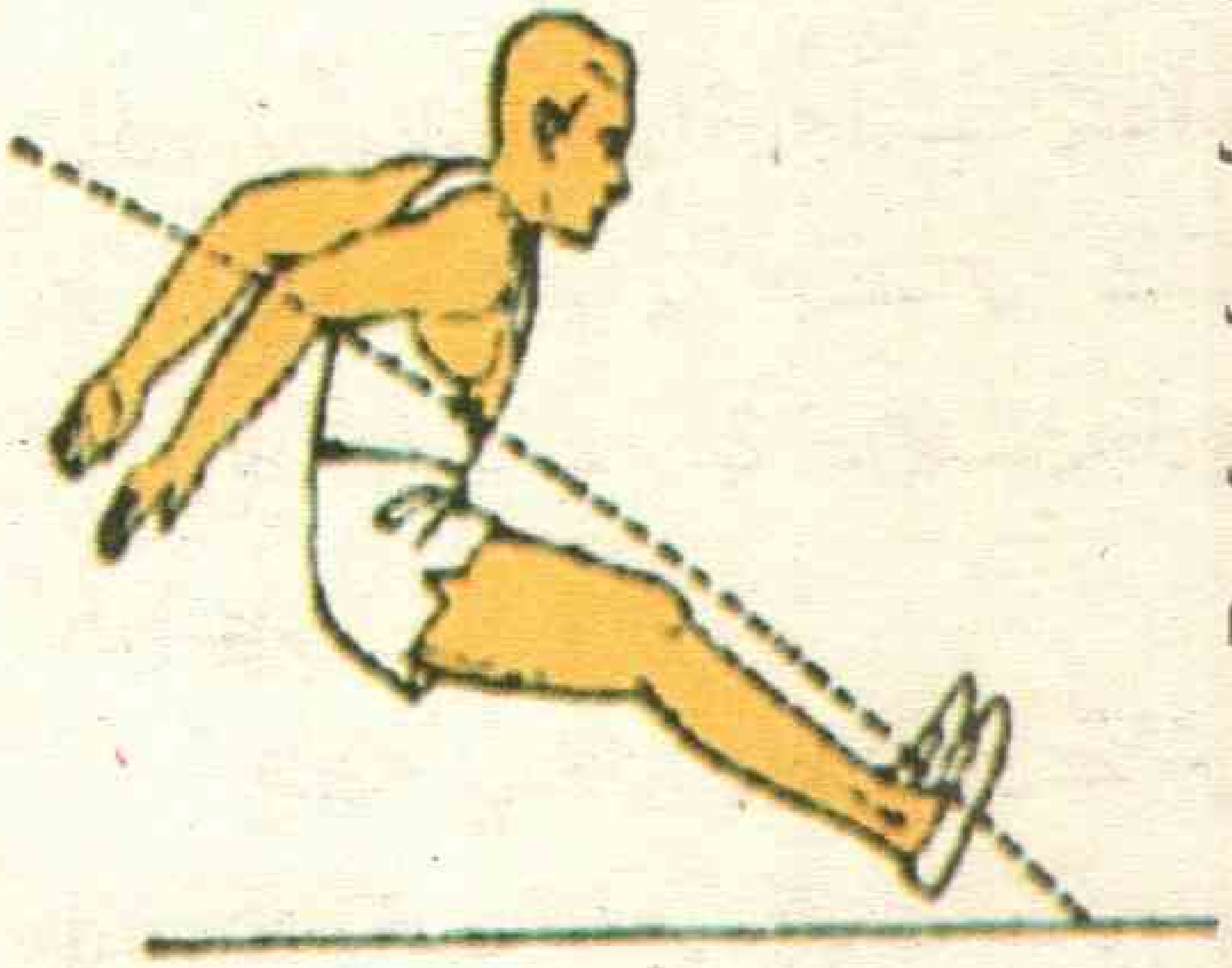
دوران پرواز اڑان کا سارا عمل اور مقصد ہوا میں جسم کے توازن برقرار رکھتے ہوئے درست انداز میں زمین پر اترنا اور کشش ثقل سے ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ دوری حاصل کرنا ہے۔ ایک اچھا ٹیک آف ایک اچھی اڑان مہیا کرتا ہے۔

v زمین پر اترنا:

perfect24u.ocm

جب ٹانگیں جسم کے سامنے آجاتی ہیں تو زمین پر اترنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ایڑیاں عام طور پر زمین کو پہلے چھوتی ہیں۔

ایڑیاں ہر ممکن اونچی رکھنے کی کوشش کریں۔ اس لمحے ہاتھوں کا پیچھے ہونا بہتر ہوگا۔ زمین پر اترنے کے بعد ٹانگیں جھٹکے کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے مڑتی ہیں۔



اس وقت ہاتھوں کو آگے کی طرف جھلایا جائے۔ ایسی صورت میں اکھاڑے میں بیٹھ جانے سے بچنے کے لیے تیز اور بروقت حرکات لازمی ہیں۔ یہ کوشش کریں کہ دونوں پاؤں ایک ساتھ زمین پر اتریں ایسا نہ ہو کہ ایک پاؤں آگے اور دوسرا پاؤں پیچھے یہ چیز بھی چھلانگ کے فاصلے میں نقصان کا باعث بنے گی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1۔ موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

i لمبی چھلانگ میں اگر اتھلیٹس کی تعداد آٹھ ہو تو ہر ایتھلیٹ کو ______ باریاں دی جائیں گی۔

(الف) تین (ب) چھ (ج) ایک (د) دو

ii لمبی چھلانگ میں رن وے کی کم از کم لمبائی ______ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 36 (ب) 38 (ج) 40 (د) 50

iii لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی چوڑائی ______ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 34

iv لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ ______ کا بنا ہوتا ہے۔

(الف) لکڑی (ب) دھات (ج) لوہے (د) سٹیل

v اتھلیٹ کا نام پکارے جانے اور جج کے اشارے کے بعد ______ منٹ میں کوشش شروع کرنی ہوگی۔

perfect24u.ocm

(الف) 1 منٹ (ب) 2 منٹ (ج) 3 منٹ (د) 4 منٹ

vi لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ______ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 7 (ب) 9 (ج) 5 (د) 11

vii لمبی چھلانگ میں اتھلیٹس کو باریاں ______ سے دی جائیں گی۔

(الف) مرضی (ب) ترتیب سے

(ج) قرعہ اندازی سے (د) عمر کے لحاظ سے

2۔ مندرجہ ذیل کے جوابات لکھیں۔

i لمبی چھلانگ کا رن وے ٹیک آف بورڈ اور اکھاڑہ بنائیں۔

ii لمبی چھلانگ میں اتھلیٹ کی ناکامیاں بیان کریں۔

iii لمبی چھلانگ کے قوانین اور حکمت عملی بیان کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

نیٹ اینڈ وال گیمز

والی بال

والی بال کے قوانین اور مہارتیں:

کورٹ کی پیمائش:

لمبائی: 18 میٹر

چوڑائی: 9 میٹر

اٹیک ایریا (فرنٹ زون): سنٹر لائن سے 3-3 میٹر دونوں طرف

سروس ایریا: اینڈ لائن سے 15 سنٹی میٹر چھوڑ کر 9 میٹر کا ایریا سروس ایریا ہوتا ہے۔

وارم اپ ایریا: چاروں طرف بنچوں سے پیچھے کم از کم 3 x 3 میٹر کا علاقہ

perfect24u.com

فری زون: چاروں طرف کم از کم 3 میٹر فری زون ہوتا ہے۔ بین الاقوامی کورٹ میں 5 میٹر سائیڈ لائن پر 8 میٹر اینڈ لائن سے پیچھے

نیٹ: لمبائی 9.5 میٹر

چوڑائی 1 میٹر

اونچائی مردوں کیلئے 2.43 میٹر

عورتوں کیلئے 2.24 میٹر

سائیڈ بینڈ: دو سفید فیتے جال کے ساتھ عموداً دونوں اطرافی لکیروں کے عین اوپر جو 5 سینٹی میٹر چوڑے اور 1 میٹر لمبے

انٹینا: 1.8 میٹر لمبی لچکدار چھڑی ہر سائیڈ بینڈ کے باہر کے کنارے سے 80 سینٹی میٹر نیٹ سے اوپر بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

NOT FOR SALE

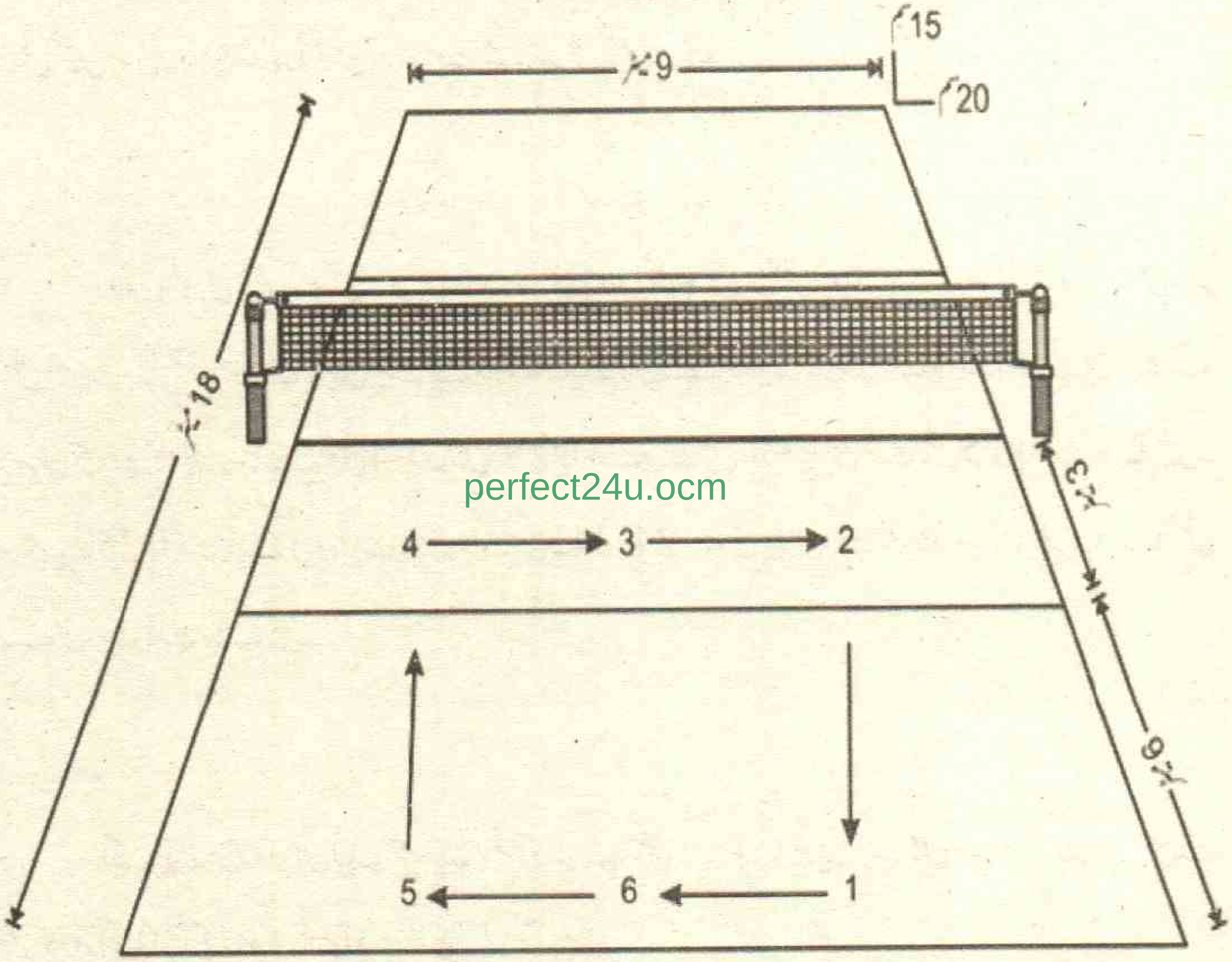
perfect24u.cm

بال کا محیط: 65 سے 67 سینٹی میٹر

بال کا وزن: 260 سے 280 گرام

ٹیم: ایک ٹیم میں 12 کھلاڑی ہوتے ہیں جن میں 6 کھلاڑی ایک وقت میں کورٹ میں ہوتے ہیں۔
ٹیم کے ہمراہ کوچ، نائب کوچ، ڈاکٹر اور ٹرینر ہوتا ہے۔

والی بال کورٹ کا خاکہ



perfect24u.ocm

کھلاڑیوں کی ترتیب:

دونوں ٹیموں کے کھلاڑی 2 صفوں میں کھڑے ہوں گے۔ 3 کھلاڑی جو اٹیک ایریا میں ہوں گے فرنٹ لائن کھلاڑی کہلائیں گے جبکہ پچھلی لائن کی جانب 3 کھلاڑی بیک لائن کھلاڑی کہلاتے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

یہ ترتیب کھیل سے پہلے سکورر کے حوالہ کی جائے گی جس کا اندراج سکور شیٹ پر ہوگا۔

روٹیشن:

سروس کی تبدیلی کے بعد جب کوئی ٹیم دوبارہ سروس حاصل کرتی ہے تو صرف اس ٹیم کے کھلاڑی سروس سے قبل گھڑی کی سوئیوں کی طرح ایک پوزیشن آگے گھوم جائیں گے۔ مسلسل پوائنٹ جیتنے کی صورت میں روٹیشن تبدیل نہیں ہوگی۔ درج شدہ روٹیشن آرڈر سیٹ میں تبدیل نہیں ہوگا۔

کھیل کا آغاز:

دونوں ٹیموں کے درمیان ٹاس کیا جاتا ہے۔ جیتنے والی ٹیم کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ سائیڈ لے یا سروس۔ یہ کھیل 5 سیٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ تین سیٹ جیتنے والی ٹیم جیت جاتی ہے۔ ہر سیٹ میں 2 منٹ کا وقفہ اور پانچویں سیٹ کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔ پہلی 4 سیٹ میں 25 پوائنٹ ہوتے ہیں اور پانچویں سیٹ میں 15 پوائنٹ ہوتے ہیں۔ جو ٹیم پہلے 25 پوائنٹ بنائے گی وہ سیٹ جیت جائے گی۔ 24-24 برابری کی صورت میں جو ٹیم لگاتار 2 پوائنٹ حاصل کرے گی سیٹ جیت جائے گی۔

perfect24u.ocm

ٹائم آؤٹ:

ایک سیٹ کے دوران ایک ٹیم ایک ٹائم آؤٹ لے سکتی ہے جبکہ پانچویں سیٹ میں دو ٹائم آؤٹ لے سکتی ہے جس کا دورانیہ 30 سیکنڈ ہوگا۔ ٹائم آؤٹ کوچ لے سکتا ہے۔

ٹیکنکل ٹائم آؤٹ:

پہلی چار سیٹ میں کسی ٹیم کے پوائنٹ 8 اور پھر 16 ہونے پر کھیل روک دیا جاتا ہے اسے ٹیکنکل ٹائم آؤٹ کہتے ہیں اس کا دورانیہ 60 سیکنڈ (1 منٹ) ہوگا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

بلاکنگ:

بلاکنگ میں اگلی لائن کے کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں۔ بلاکنگ کے دوران نیٹ کو چھونا یا سنٹر لائن کراس کرنا یا بال کا ٹچ ہو کر باہر چلا جانا فاؤل ہو گا۔

سمیش:

سمیش میں صرف اگلی لائن کے کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں۔ سمیش کے وقت نیٹ کو چھونا۔ سنٹر لائن عبور کرنا یا سمیش کا بال کورٹ سے باہر جانا فاؤل ہو گا۔ پچھلی لائن کے کھلاڑی اٹیک ایریا میں آکر سمیش نہیں کر سکتے۔

perfect24u.ocm

متبادل کھلاڑی کی تبدیلی:

1 ریفری یا امپائر کھلاڑی کی تبدیلی کی اجازت کپتان یا کوچ کی درخواست پر دے گا۔

2 ایک متبادل کھلاڑی اس کھیل میں دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا۔

لبرو کھلاڑی:

لبرو کھلاڑی کی یونیفارم کا رنگ ٹیم سے الگ ہو گا۔ یہ کسی بھی کھلاڑی سے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اس کو بار بار تبدیل کیا جا سکتا ہے اس کی تبدیلی ریگولر تصور نہیں کی جاتی۔ میچ سے پہلے لبرو کا نام سکور شیٹ میں درج کیا جائے گا لبرو کو بیک روپوزیشن کے کھلاڑی سے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ یہ اٹیک نہیں کر سکتا۔ سروس نہیں کر سکتا۔ بلاک نہیں کر سکتا۔ بیک زون سے سر کے اوپر بال بنا کر دے سکتا ہے۔ یہ جس کھلاڑی سے تبدیل ہوا ہو دوبارہ اسی سے تبدیل ہو گا۔ زخمی لیبرو دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

نیٹ کے اوپر کھیل:

کھیل کے دوران اگر بال نیٹ کو چھو جائے تو درست ہو گا۔ نیٹ کو بال لگنے کے بعد اس ٹیم کا دوسرا کھلاڑی بال کو کھیل سکتا ہے۔ نیٹ کو چھونا فاؤل ہو گا۔ اگر دو مخالف کھلاڑی بیک وقت نیٹ کو چھو لیں تو پوائنٹ دوبارہ کھیلا جائے گا۔ بال مخالف کے حصہ میں ہو اور نیٹ کے اوپر سے کھیلا جائے تو یہ فاؤل ہو گا۔

پچھلی لائن کے کھلاڑی:

پچھلی لائن کے کھلاڑی بلاکنگ میں حصہ نہیں لے سکتے۔ حملہ کے علاقہ میں آ کر سمیش نہیں کر سکتے۔ اپنے علاقے سے بال کو سمیش کر سکتے ہیں۔

بال کا کھیل سے باہر ہونا:

درج ذیل صورتوں میں بال کھیل سے باہر تصور ہو گا۔

perfect24u.ocm

- پوائنٹ بننے پر۔
- ریفری کی وسل بجنے پر۔
- سروس بدلنے یا وقتی طور پر کھیل کے بند ہونے پر۔
- سائیڈ پار کر کے بیرونی حصہ کو چھونے پر۔
- بال کا کھیل کے کورٹ سے باہر جانے پر۔

سروس اور سروس کے فاؤلز:

تمام کھلاڑی درج شدہ سروس آرڈر کے مطابق اپنی اپنی باری پر سروس کریں گے۔

- سروس کرنے والی ٹیم کو اگر پوائنٹ ملے تو وہی کھلاڑی سروس جاری رکھے گا۔
- اگر سروس کرنے والی ٹیم سے غلطی ہو تو مخالف کو پوائنٹ اور سروس بھی ملے گی۔
- سروس ریفری کی وسل کے بعد کی جائے گی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

فاؤلز:

i. سروس کرتے وقت لائن کو چھونا۔

ii. سروس کیا ہوا بال کورٹ سے باہر چلا جائے۔

iii. سروس کا بال نیٹ کے نیچے سے گزر جائے۔

iv. اپنی باری کے بغیر سروس کرنا۔

v. بال انٹینا کو چھو جائے یا اس کے باہر سے گزرے۔

vi. وسل سے پہلے سروس کی جائے۔

vii. بال کو ساکن حالت میں سروس کیا جائے۔

viii. سروس کا بال اسی ٹیم کے کسی دوسرے کھلاڑی سے ٹچ ہو جائے۔

ix. بال نیٹ میں لگ کر واپس کورٹ میں آ جائے۔

perfect24u.com

کورٹ کی تبدیلی:

ہر سیٹ کے بعد ٹیمیں اپنی سائیڈ تبدیل کریں گی۔ پانچویں سیٹ میں ٹاس دوبارہ ہو گا اور جب سکور 8 ہو جائے تو سائیڈ تبدیل کی جائے گی۔

سکورنگ:

پہلے 4 سیٹ میں 25 پوائنٹس ہوں گے جو ٹیم پہلے 25 پوائنٹس بنائے گی وہ سیٹ جیت جائے گی۔ 24-24 پوائنٹ برابر ہونے کی صورت میں جو ٹیم لگاتار 2 پوائنٹ بنائے گی سیٹ جیت جائے گی۔ مثلاً 26-28, 25-27, 24-26 وغیرہ۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

14- پانچویں سیٹ میں 15 پوائنٹ ہوں گے جو ٹیم پہلے 15 پوائنٹ بنائے گی میچ جیت جائے گی۔
14 پوائنٹ برابری کی صورت میں جو ٹیم پہلے دو لگاتار پوائنٹ بنائے میچ جیت جائے گی۔

پوائنٹ مکمل کرنا (پوائنٹ جیتنا):

کھیل کے دوران جب کوئی ٹیم درج ذیل فاؤلز میں سے کوئی بھی فاؤل کرے گی تو دوسری ٹیم کو پوائنٹ دیا جائے گا۔

i. بال کا کورٹ سے باہر زمین کو چھونا۔

ii. ایک ٹیم 3 بار سے زیادہ بال کو مارے۔

iii. ایک کھلاڑی لگاتار دو دفعہ بال کو مارے۔

iv. کوئی کھلاڑی نیٹ کو چھوئے۔

v. سروس کا بال نیٹ کو چھو کر اپنے کورٹ میں گرے۔

perfect24u.com

vi. بلاکنگ اور سمیش میں سنٹر لائن کو عبور کرنا۔

vii. بغیر نمبر کے سروس کرنا۔

viii. پچھلی لائن کا کوئی کھلاڑی اٹیک ایریا میں آ کر بلاک یا سمیش کرے۔

ix. انٹینا کو چھونا یا اس کے باہر سے بال گزرے۔

x. روٹیشن آرڈر غلط ہو۔

xi. سروس کرتے وقت اینڈ لائن کو ٹچ کرنا۔

xii. بلاکنگ اور سمیش کے دوران نیٹ کو چھونا۔

xiii. بال کو پکڑنا یا دھکیلنا۔

xiv. مخالف کے کورٹ میں نیٹ کے اوپر بال کو چھونا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

xv. سروس وسل سے پہلے کرنا۔

xvi. سروس کرنے والی ٹیم کا سکرینگ کرنا۔

xvii. کھلاڑی کا بغیر اجازت کورٹ سے باہر جانا۔

xviii. دانستہ طور پر بار بار کھیل میں تاخیر پیدا کرنا۔

xix. وارننگ کے باوجود کوچ سے ہدایت حاصل کرنا۔

عہدیداران اور ان کے فرائض:

والی بال کھیل کے درج ذیل عہدیداران ہوتے ہیں۔

فرسٹ ریفری

2 سیکنڈ ریفری

3 سکورر

perfect24u.ocm

4 لائن مین

1 فرسٹ ریفری:

i. کھیل کے ابتدا سے آخر تک قانون نافذ کرے گا۔

ii. متنازعہ امور کا فیصلہ دے گا۔

iii. کسی دوسرے عہدیدار کے فیصلے کو منسوخ کر سکتا ہے۔

iv. ریلی کے اختتام پر وسل کرے گا۔ پوائنٹ کا اعلان کرے گا۔ یا سروس کا اعلان کرے گا۔

v. فسٹ ریفری کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

vi. مقابلے کے عہدیداران کو تبدیل کرنے کا اختیار ہوگا۔

vii. کھلاڑی کے ناشائستہ رویہ پر سزا دے گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

2 سیکنڈ ریفری:

i. ٹائم آؤٹ کا حساب رکھتا ہے۔

ii. سکورر کے کام کی نگرانی کرتا ہے۔

iii. روٹیشن کی ترتیب دیکھتا ہے۔

iv. سنٹر لائن اور حملہ کی لائن کا فیصلہ کرتا ہے۔

v. اوور ریچ (Over reach) اور سائیڈ مارک سے باہر بال کا فیصلہ کرتا ہے۔

vi. کسی بھی خلاف ورزی اور وارننگ کا حساب رکھتا ہے۔

vii. کسی بھی معاملہ میں فرسٹ ریفری کو مشورہ دیتا ہے۔

viii. متبادل کھلاڑی کو اجازت دیتا ہے۔

ix. میچ کا رزلٹ ریکارڈ کر کے کوچ اور کپتان سے دستخط کراتا ہے۔

perfect24u.ocm

3 سکورر:

i. کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے نام سکور شیٹ پر درج کرتا ہے۔

ii. سکور شیٹ پر کوچ اور کپتان کے دستخط کراتا ہے۔

iii. لبرو کا اندراج سکور شیٹ پر کرتا ہے۔

iv. ٹائم آؤٹ کا حساب رکھتا ہے۔

v. سکور شیٹ پر روٹیشن آرڈر درج کرتا ہے۔

vi. ہر سیٹ شروع ہونے سے پہلے لائن اپ شیٹ کوچ سے لیتا ہے۔

vii. غیر قانونی وقفے اور غلطی کو ریفری کے نوٹس میں لاتا ہے۔

viii. کھیل کے رُکنے پر لائن اپ اور سروس کی ترتیب ریفری کے نوٹس میں لاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

4 لائن مین:

i. لائن مین ہر کونے میں 3 میٹر کے فاصلہ پر فری زون میں کھڑے ہوتے ہیں۔

ii. بال کا کورٹ کے اندر یا باہر گرنے پر جھنڈی سے اشارہ دیتا ہے۔

iii. اپنے نزدیک کی سائیڈ لائن اور اینڈ لائن کی نگرانی کرتا ہے۔

iv. سروس کے دوران کھلاڑی کی غلطی ریفری کو بتاتا ہے۔

v. کنارے ٹچ کرتے ہوئے بال کا اشارہ جھنڈی سے دیتا ہے۔

والی بال کی مہارتیں:

1 دونوں ہاتھوں سے بال اٹھانا (Digging):

- دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملائیں۔
perfect24u.ocm
- دونوں انگوٹھے ایک سیدھ میں ملے ہوں۔
- دونوں ہاتھ ایک مکا کی شکل اختیار کریں گے۔
- بازو بالکل سیدھے ہوں۔
- جسم قدرے جھکا ہو۔
- بال کو نیچے سے اوپر اس طرح ماریں کے دوبارہ بلند ہو جائے۔

2 ایک ہاتھ سے بال اٹھانا (One hand Digging):

جب بال پہنچ سے باہر جا رہا ہو اور کمر سے نیچے زمین پر گر رہا ہو تو جس طرف بال گر رہا ہو اسی طرف جسم کو جھکایا جائے بازو کو پھیلاتے ہوئے بال کو زمین پر گرنے سے پہلے اس طرح مارنا کہ بال اوپر اٹھ جائے تاکہ دوسرا کھلاڑی اسے کھیل سکے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3 سروس کرنا:

سروس کے 4 طریقے ہیں اور ہر ایک کی الگ مہارت ہے۔

(الف) انڈر ہینڈ سروس (Under hand Service):

کھلاڑی کا منہ نیٹ کی طرف ہو گا۔ پاؤں چلنے کی حالت میں ہوں گے ایک ہاتھ پر بال ہو گا دوسرا فری ہو گا۔ بال کو اوپر کی طرف اچھال کر نیچے سے اوپر کی طرف اس طرح مارنا کہ بال نیٹ کو عبور کر جائے۔

(ب) اوور ہیڈ یا ٹینس سروس (Over head/Tennis Service)

کھلاڑی کے کھڑا ہونے کی پوزیشن انڈر ہینڈ سروس کی طرح ہو گی بال کو ہوا میں اچھال کر خالی ہاتھ اوپر سے مار کر بال کو نیٹ سے دوسری جانب پھینکنا۔

(ج) راؤنڈ سروس (Round Service):

perfect24u.com

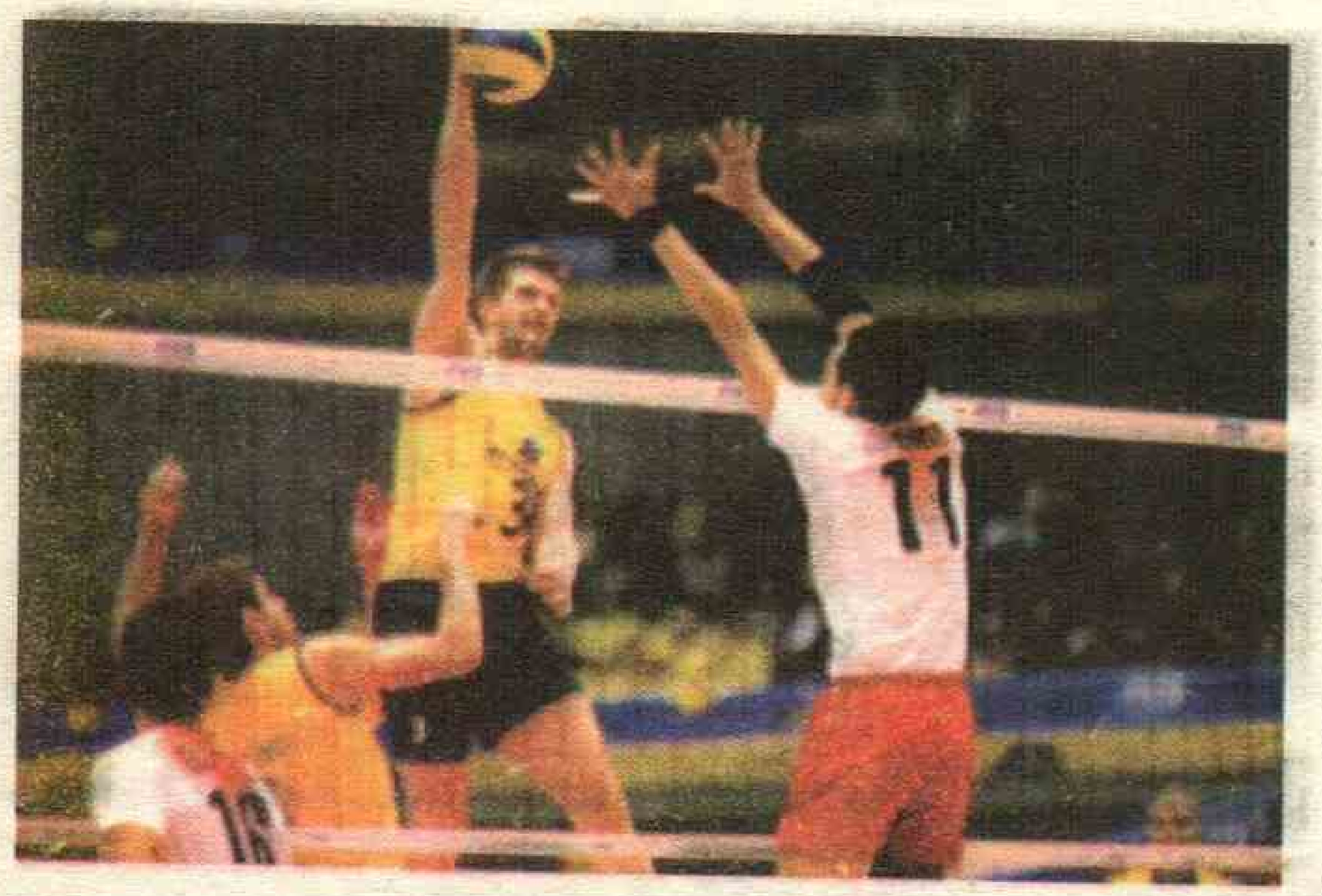
اس میں کھلاڑی کا کندھا نیٹ کی طرف ہو گا اور پاؤں سائیڈ لائن کے متوازی ہوں گے بال کو ہوا میں اچھالے۔ گھٹنوں کو تھوڑا سا خم دے کر خالی ہاتھ کو سر کے اوپر سے گھما کر بال کو اس طرح مارے کہ بال نیٹ عبور کر جائے اور مخالف کورٹ میں گرے۔

(د) جمپ سروس (Spike Service):

کھلاڑی سروس ایریا کے پیچھے سے چند قدم لے گا منہ نیٹ کی جانب ہو گا۔ بال کو ہوا میں اچھالے گا اور ہوا میں جمپ کرتے ہوئے خالی ہاتھ سے اوپر سے اس طرح مارے گا جیسے سپائیک (Spike) کیا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm



4 بلاکنگ (Blocking)

نیٹ کے نزدیک بال کو اوپر جمپ کرتے ہوئے روکنے کے عمل کو بلاکنگ کہتے ہیں۔ اس میں اگلی لائن کے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں۔ ایک یا زیادہ کھلاڑی بیک وقت بال کو چھو سکتے ہیں۔ جب مخالف سمیش کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس لمحے دفاعی ٹیم کے اگلے کھلاڑی جمپ کر کے بال کو نیٹ عبور کرنے سے روکتے ہیں۔

5 سمیش کرنا (Smashing)

perfect24u.ocm

جب بوسٹر بال ہوا میں اچھالے گا تو یک کھلاڑی جس کی طرف بال اچھالا گیا ہو ہوا میں جمپ کرتے ہوئے نیٹ کے اوپر سے بال کو مخالف کورٹ میں مارے گا۔ اس عمل کو سمیش یا Spike کہتے ہیں۔ نیٹ کو ٹچ کرنا فاؤل ہے۔ سمیشر خیال رکھے کہ آگے بلاک بھی ہے لہٰذا بال کو اس طرح مارے کہ بلاک نہ ہو سکے یا اس طرح مارے کے بلاک کرنے والوں کے ہاتھ سے ٹچ ہو کر کورٹ سے باہر چلا جائے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

6 پاس بنانا (Setting/Boosting) :

جب دفاعی کھلاڑی بال کو اوپر اچھالے تو بوسٹر (Booster) دونوں ہاتھوں سے بال کو نیٹ کے اوپر اس طرح اچھالے کہ اس ٹیم کا دوسرا کھلاڑی جمپ کر کے بال کو مخالف کورٹ میں سمیش کر سکے۔ بوسٹر کبھی سامنے والے کبھی پیچھے والے کھلاڑی کی طرف بال اس طرح اچھالے کہ بلاکنگ کا موقع ہی نہ مل سکے۔ بوسٹر بال کو آئیڈیا بھی کر سکتا ہے یعنی خود ہی آہستہ سے بال کو مخالف کی طرف ڈاج دیتے ہوئے پھینک دے۔

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1 موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i والی بال میں سروس ایریا ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 6 (ج) 9 (د) 1

ii والی بال میں اٹیک ایریا ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 1 (ج) 2 (د) 6

iii والی بال کورٹ کی لمبائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 9 (ب) 18 (ج) 12 (د) 20

perfect24u.ocm

iv والی بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ________ سیکنڈ ہوتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 10 (ج) 20 (د) 30

v والی بال میں پانچویں سیٹ میں ________ پوائنٹ ہوتے ہیں۔

(الف) 21 (ب) 25 (ج) 20 (د) 15

vi والی بال کورٹ کی چوڑائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 9 (ب) 3 (ج) 18 (د) 6

vii والی بال کے ایک سیٹ میں ________ پوائنٹ ہوتے ہیں۔

(الف) 21 (ب) 24 (ج) 15 (د) 25

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

viii والی بال ٹیم میں ________ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(الف) 11 (ب) 12 (ج) 9 (د) 7

ix والی بال میچ کے دوران ایک ٹیم کے ________ کھلاڑی کورٹ میں ہوتے ہیں۔

(الف) 9 (ب) 6 (ج) 12 (د) 9

x والی بال میچ میں پوائنٹ برابر ہونے کی صورت میں ________ پوائنٹ کی برتری سے سیٹ جیتا جاتا ہے۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

2۔ درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیں۔

i والی بال کورٹ بمعہ پیمائش بنائیں اور روٹیشن آرڈر ظاہر کریں۔

ii والی بال میں سروس اور بلاکنگ کے فاؤلز درج کریں۔

perfect24u.ocm

iii والی بال میں پوائنٹ جیتنے کی وضاحت کریں۔

NOT FOR SALE

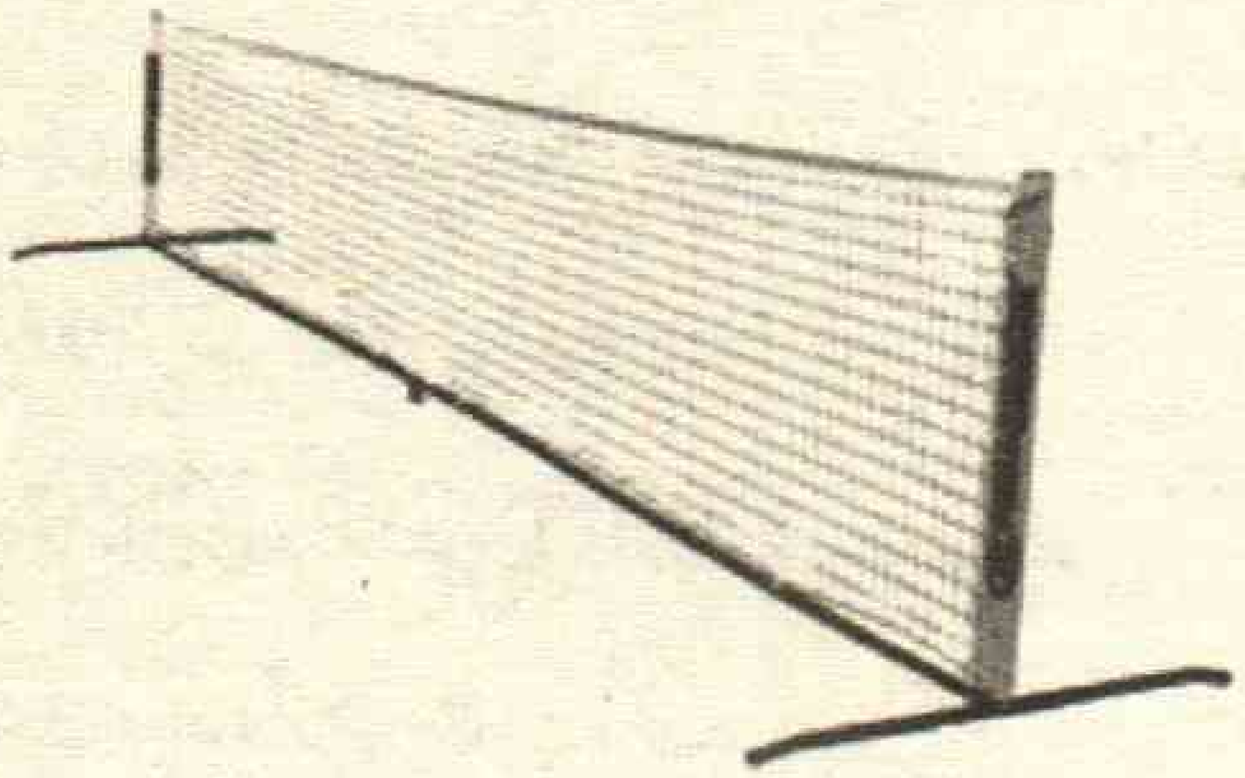
perfect24u.cm

ٹیبل ٹینس

میز کی لمبائی	9 فٹ	یا	2.74 میٹر
میز کی چوڑائی	5 فٹ	یا	1.52 میٹر
میز کی اونچائی	2 فٹ 6 انچ	یا	0.76 میٹر

گیند: سلولائیڈ (Celloloid) کا سفید یا پیلا گیند جس کا وزن 37 سے 39 گرین یا 2.40 سے 2.53 گرام اور محیط 4.133 انچ یا 10 سینٹی میٹر

نیٹ: لمبائی = 1.8 میٹر، چوڑائی 15 سینٹی میٹر



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کھیل:

یہ ایک ٹیم ایونٹ ہے جس میں سنگلز اور ڈبلز کے مقابلے ہوتے ہیں۔

سنگلز میں مقابلے بیسٹ آف سیون (7) پر ہوتے ہیں۔

ڈبلز کے مقابلے بیسٹ آف فائیو (5) پر ہوتے ہیں۔

قوانین اور ضابطے:

i. ٹاس کیا جاتا ہے اور ٹاس جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا سروس کرے۔

ii. کھیل سروس سے شروع کیا جاتا ہے اور ایک کھلاڑی کو 2 سروس کا حق حاصل ہوتا ہے۔

iii. اگر درست طریقہ سے بال واپس نہ کیا جائے تو سروس کرنے والے کو پوائنٹ ملتا ہے اور اگر سروس کرنے والا غلطی کرے تو مخالف کو پوائنٹ ملتا ہے۔

iv. اگر سروس کا بال نیٹ کو چھو کر اپنے حصہ میں گرے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔

perfect24u.ocm

v. دو سروس کے بعد سروس تبدیل ہو گی۔

vi. ایک سیٹ میں 11 پوائنٹ ہوں گے جو پہلے بنا لے وہ سیٹ جیت جائے گا اس طرح 7 سیٹ میں 4 سیٹ جیتنے والا میچ جیت جائے گا۔

vii. پوائنٹ 10-10 برابر ہوں تو ایک ایک سروس دی جائے گی اور دو لگاتار پوائنٹ جیتنے والا سیٹ جیت جائے گا۔

viii. سروس کے دوران بال مِس (ضائع) ہو جائے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔

ix. ساکن حالت میں بال سروس کرنا فاؤل شمار ہو گا اور مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔

x. دانستہ مخالف کو ڈسٹرب کرنا فاؤل شمار ہو گا۔

xi. کسی حادثے یا تماشائی کی مداخلت پر LET قرار دیا جائے گا۔

xii. امپائر یا اسسٹنٹ امپائر اگر خود مقابلہ روک دے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ڈبلز کا کھیل:

سنگلز کے مقابلوں کے تمام قوانین کا اطلاق ڈبلز مقابلوں پر بھی ہو گا۔

علاوہ ازیں درج ذیل قوانین ڈبلز میں اضافی ہوں گے۔

1. ڈبلز میں سروس کا بال وتری کورٹ میں گرنا ضروری ہے ورنہ فاؤل ہو گا۔
2. ایک کھلاڑی لگاتار دو مرتبہ بال کو ٹچ نہیں کر سکتا۔
3. جس کھلاڑی نے سٹارٹ میں سروس کی جب دوبارہ اس ٹیم کے پاس بال آجائے تو دوسرا کھلاڑی سروس کرے گا۔
4. جب دوسرا کھلاڑی سروس کر لے تو پہلے سروس کرنے والا وصول کرنے والا ہو گا اس طرح سروس کرنے اور وصول کرنے کی ترتیب ہو گی۔
5. سروس کرنے والے یا وصول کرنے والے کسی سے بھی اگر غلطی ہو تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
6. ڈبلز میں جو ٹیم 3 سیٹ جیت جائے گی وہ میچ جیت جائے گا۔

perfect24u.cm

ٹیم ایونٹ:

1. ایک ٹیم میں 6 کھلاڑی ہوں گے۔
2. پہلے سنگلز پر ایک ایک میچ سنگلز کے قوانین کے مطابق ہو گا (دو سنگلز ہوں گے)۔
3. ایک میچ ڈبلز کا ڈبلز کے قوانین کے مطابق ہو گا۔
4. فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں ریورس سنگل ہو گا جس میں پہلے سنگلز کھیلنے والے کھلاڑی حصہ نہیں لے سکیں گے۔
5. اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو سکے تو دوسرا سنگل ہو گا۔ جو ٹیم آخری سنگل جیتے گی وہ میچ جیت جائے گی۔
6. سنگلز اور ڈبلز کے تمام قوانین کا اطلاق ہو گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں (Skills)

گرفت:

ریکٹ کو اس طرح پکڑا جائے کہ شہادت کی انگلی سہارا دے۔ انگوٹھا اور باقی انگلیاں دستے کو پکڑیں اس طرح دونوں جانب ضرب لگانے میں آسانی ہوتی ہے۔

سیدھے ہاتھ سے:

پہلو کے رخ کھڑے ہوں۔ ریکٹ پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھیں اور خالی ہاتھ کی طرف والا پاؤں میز کے نزدیک رکھیں۔

الٹے ہاتھ سے:

رُخ ترچھا رکھیں جس ہاتھ میں ریکٹ ہو وہ پاؤں آگے رکھیں جسم آگے اور گھٹنے قدرے جھکے ہوں۔

perfect24u.ocm

سروس:

سروس کرتے وقت مخالف کی پوزیشن کو مدِ نظر رکھیں۔ بال کو ہوا میں اچھالیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال پہلے اپنے حصہ پر لگے پھر نیٹ عبور کر کے مخالف کے حصہ میں لگے اس کی درج ذیل مہارتیں ہیں۔

فورہینڈ سروس:

جسم کا جھکاؤ آگے کی طرف ہو ریکٹ نیچے اور پیچھے رہے جو نہی بال ہوا میں جائے ریکٹ کو آگے اور اوپر لائیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال گھومتے ہوئے مخالف کے حصہ میں لگے۔

بیک ہینڈ سروس:

اس میں بھی جسم کا انداز بیک ہینڈ کی طرح ہوتا ہے بال جب آئے تو الٹے ہاتھ سے اس طرح ضرب لگائیں کہ بال مخالف کے حصہ میں لگے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

سٹروک:

کھیل کے دوران بال کو بائیں اور دائیں (الٹے اور سیدھے) ہاتھ سے اس طرح مارنا کہ بال مخالف کے حصہ میں لگے۔ جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر منتقل کریں اس میں بال کی رفتار اور بلندی پر نظر رکھیں۔

فورہینڈ ڈیفنس:

سیدھے ہاتھ سے بال کو اس طرح واپس کرنا کہ اس کی سپن (Spin) میں کمی آئے اور ریکٹ کو نیچے سے اوپر کی طرف لا کر مارنا۔

perfect24u.com

بیک ہینڈ ڈیفنس:

اس میں جسم تھوڑا سا جھکا ہوتا ہے۔ گھٹنے میں خم ہو اور بال کو الٹے ہاتھ سے واپس کیا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1 موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

i ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ________ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 2 (ب) 4 (ج) 5 (د) 10

ii ٹیبل ٹینس نیٹ کی اونچائی ________ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 3 (ب) 6 (ج) 9 (د) 12

iii ٹیبل ٹینس بال کا وزن ________ گرین ہوتا ہے۔

(الف) 30 (ب) 35 (ج) 39 (د) 40

perfect24u.ocm

iv ٹیبل ٹینس سنگلز کا میچ ________ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7

v ٹیبل ٹینس ڈبلز کا میچ ________ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 3 (ج) 7 (د) 6

vi ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ________ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 5 (ب) 6 (ج) 7 (د) 9

vii ٹیبل ٹینس کے ایک گیم میں ________ پوائنٹ ہوتے ہیں۔

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 11 (د) 9

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

viii ٹیبل ٹینس میں ایک کھلاڑی کو لگاتار ________ سروس کا حق ہوتا ہے۔

(الف) 2 (ب) 6 (ج) 5 (د) 1

ix ٹیبل ٹینس میں 10-10 پوائنٹ پر ________ سروس کا حق ہوتا ہے۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

x ٹیبل ٹینس میں کھلاڑی ایک گیم میں ________ لگاتار پوائنٹ کی برتری سے جیت سکتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 4 (ج) 2 (د) 5

2۔ درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیں۔

i ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں۔ نیز LET کی وضاحت کریں۔

perfect24u.ocm

ii ٹیبل ٹینس ڈبلز کے کھیل کی وضاحت کریں۔

iii ٹیبل ٹینس کے قوانین اور فاؤلز درج کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

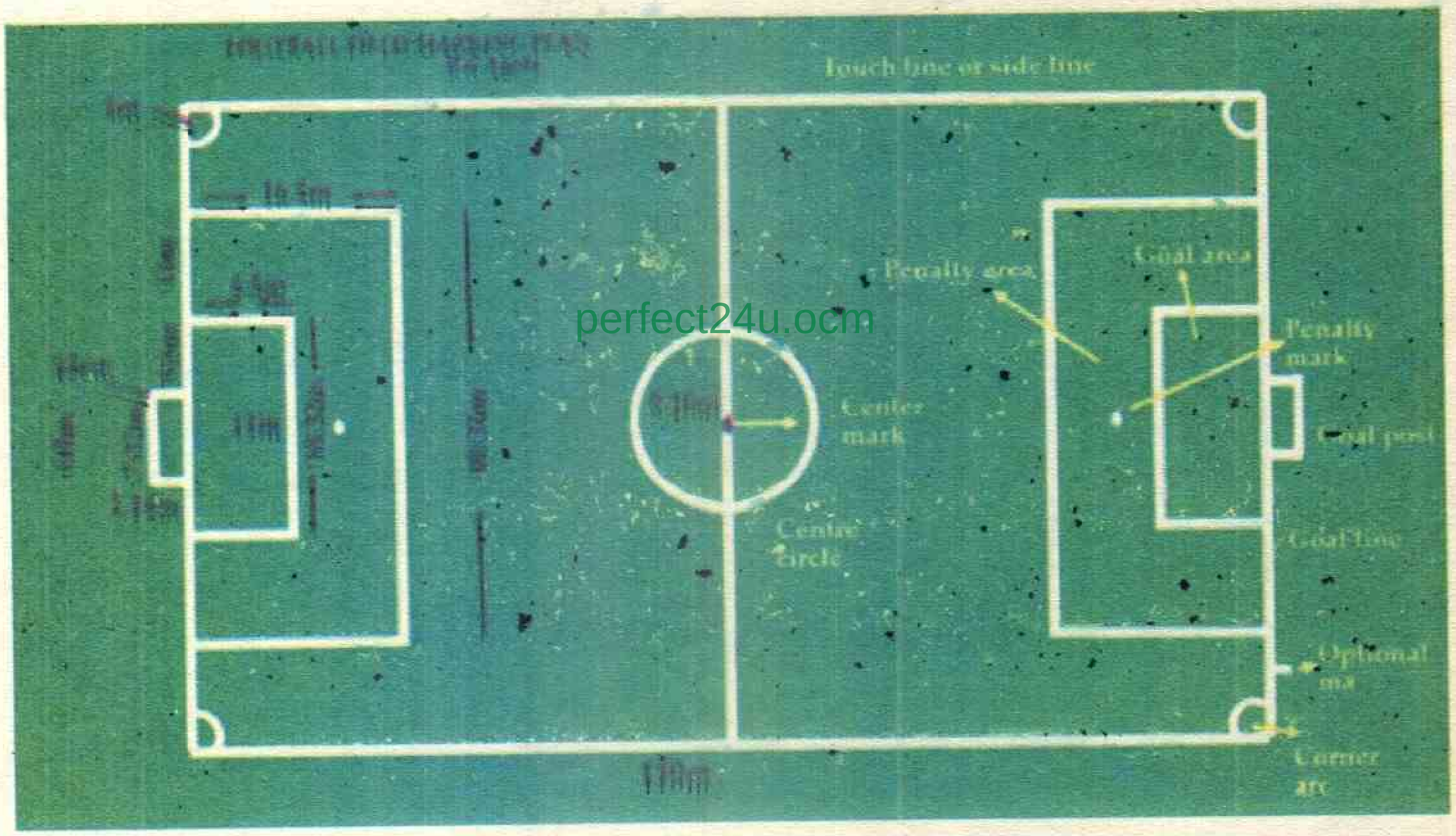
اِن ویژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز

فٹ بال

گراؤنڈ: بین الاقوامی معیار کے مطابق پیمائش:

لمبائی: 90 – 120 میٹر

چوڑائی: 45 – 90 میٹر



perfect24u.ocm

گول پوسٹ:

پوسٹوں کا درمیان فاصلہ: 7.32 میٹر

پوسٹوں کی اونچائی: 2.44 میٹر

پوسٹوں کی موٹائی: 5انچ (12 سینٹی میٹر)

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

گول ایریا:	5.50 x 18.32 میٹر
پنلٹی ایریا:	16.20 میٹر x 40.32 میٹر
پنلٹی کک:	10.9 میٹر
قوس:	9.14 میٹر نصف قطر
بال کا وزن:	400 سے 450 گرام
بال کا محیط:	27 سے 28 انچ
مرکزی دائرہ کا نصف قطر:	9.14 میٹر
کارنر ایریا:	0.91 میٹر
کھیل کا دورانیہ:	45-45 منٹ کے دو ہاف
وقفہ:	5 سے 10 منٹ

قواعد و ضوابط:

perfect24u.ocm

کھیل کے آغاز سے پہلے ٹاس کیا جائے گا جو ٹیم ٹاس جیتے گی اسے حق حاصل ہے کہ وہ سائیڈ لے یا کک آف سے کھیل کا آغاز کرے۔ اس سے براہِ راست گول نہیں ہو سکتا۔

فری کک:

فری کک کی دو اقسام ہیں۔

1 ڈائریکٹ: (بلاواسطہ)

یہ درج ذیل فاؤلز کی بنا پر دی جاتی ہے اس سے براہ راست گول ہو سکتا ہے۔

i. مخالف کھلاڑی کو مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔

ii. مخالف پر کودنا۔

iii. لنگڑی مارنا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

iv. مخالف پر خطرناک طریقہ سے حملہ کرنا۔

v. جان بوجھ کر بال کو پکڑنا یا دھکیلنا۔

vi. مخالف کھلاڑی کو پکڑنا۔

vii. مخالف پر پیچھے سے حملہ کرنا جبکہ وہ رکاوٹ نہ ڈال رہا ہو۔

viii. مخالف کو ہاتھ سے دھکیلنا۔

ix. مخالف کو لات مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔

2 ان ڈائریکٹ (بالواسطہ):

یہ درج ذیل فاؤلز پر دی جاتی ہے۔

i ایسا کھیل کھیلنا جو ریفری کی نظر میں خطرناک ہو۔

ii مخالف کو اس وقت کندھا مارنا جبکہ اس کے پاس بال نہ ہو۔

perfect24u.ocm

iii کھیل میں جان بوجھ کر رکاوٹ پیدا کرنا۔

iv گول کیپر پر اس وقت حملہ کرنا جب اس کے پاس بال نہ ہو۔

v گول کیپر کا ٹپہ دیے بغیر 4 قدم سے زیادہ لینا۔

تادیبی کاروائی:

درج ذیل فاؤلز کی بنا پر کھلاڑی کے خلاف تادیبی کاروائی کی جاتی ہے اسے وارننگ کے ساتھ پیلا کارڈ دکھایا جاتا ہے۔

i کھلاڑی کا نامناسب رویہ۔

ii بِلا جواز اختلاف رائے۔

iii جان بوجھ کر کھیل میں تاخیر۔

iv بار بار قانون کی خلاف ورزی۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

v بغیر اجازت گراؤنڈ سے باہر جانا۔

vi بغیر اجازت گراؤنڈ میں داخل ہونا۔

درج ذیل فاؤلز کی بنا پر کھلاڑی کو سرخ کارڈ دکھا کر کھیل سے خارج کیا جاتا ہے۔

i تشدد آمیز جارحانہ کھیل۔

ii مخالف کھلاڑی پر تھوکنا۔

iii بدزبانی یا گالی گلوچ۔

iv کھلاڑی کو دوبار تنبیہ (پیلا کارڈ)۔

v بار بار قواعد کی خلاف ورزی۔

vi کسی دفاعی کھلاڑی کا دانستہ گول میں بال کو پکڑنا۔

تھر وان:

perfect24u.ocm

جب بال مکمل طور پر ٹچ لائن عبور کرے تو تھر وان دی جاتی ہے۔ جس ٹیم کے کھلاڑی سے آخری بار بال چھو کر گیا ہو اس کے مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے تھر وان دی جائے گی۔ تھر وان کرنے والے کے دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ہوگا۔ بال کو دونوں ہاتھوں کے زور سے تھر وان کرے گا۔ تھر وان سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔ تھر وان کے بال کو خود نہیں کھیل سکتا جب تک کسی دوسرے کھلاڑی سے ٹچ نہ ہو جائے۔ اگر تھر وان کرنے والا فاؤل کرے تو مخالف کو اسی جگہ سے تھر وان دی جائے گی اور اگر دفاعی ٹیم کا کھلاڑی فاؤل کرے تو تھر وان دوبارہ دی جائے گی۔ ٹچ لائن کراس کرنا یا پاؤں کا زمین سے رابطہ ختم ہو جانا فاؤل ہے۔

کارنر کک:

دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے ٹچ ہو کر بال اپنی گول لائن عبور کر جائے ماسوائے گول پوسٹوں کے درمیان سے تو حملہ آور ٹیم کو کارنر کک دی جاتی ہے۔ کارنر کک کارنر ایریا سے لگائی جائے گی۔ دیگر کھلاڑی 9.14 میٹر کے فاصلہ

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

پر ہوں گے۔ کارنر کک سے براہ راست گول ہو سکتا ہے۔ دفاعی ٹیم کے فاؤل پر دوبارہ کارنر کک ہو گی۔ حملہ آور کی غلطی پر دفاعی ٹیم کو فری کک دی جائے گی۔

گول کک:

جب بال آؤٹ قرار دے دیا جائے تو دفاعی ٹیم کو دوبارہ کھیل شروع کرنے کیلئے گول کک دی جائے گی۔ گول کک گول ایریا سے لگائی جائے گی۔ اس سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

پنلٹی کک:

جب دفاعی ٹیم پنلٹی ایریا میں ایسا فاؤل کرے جس سے ڈائریکٹ فری کک دی جا سکتی ہو تو حملہ آور کو پنلٹی کک دی جائے گی۔ پنلٹی کک پنلٹی کے نشان پر رکھ کر ماری جائے گی۔ حملہ آور ٹیم کا ایک کھلاڑی کک لگائے گا اور دفاعی ٹیم کا گول کیپر اسے روکنے کی کوشش کرے گا۔ باقی تمام کھلاڑی پنلٹی ایریا کے باہر کھڑے ہوں گے۔

پنلٹی لگانے والے کھلاڑی سے غلطی ہو تو دفاعی ٹیم کو فری کک دی جائے گی اگر دفاعی ٹیم غلطی کرے تو پنلٹی کک دوبارہ دی جائے گی۔ کک کیا ہوا بال گول پوسٹوں کے درمیان اور کراس بار کے نیچے سے گول لائن عبور کر جائے تو سکور دیا جائے گا۔

perfect24u.ocm

فیلڈ گول:

کھیل کے دوران حملہ آور ٹیم کی کک سے بال گول میں چلا جائے تو سکور ہو جائے گا اور اگر دفاعی ٹیم کا کھلاڑی اپنے گول کی طرف بال کو مارے اور بال گول لائن کے اندر ہو تو بھی گول دیا جائے گا بشرطیکہ کوئی اور فاؤل سرزد نہ ہوا ہو۔ جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ گول کرے گی وہ میچ جیت جائے گی۔

آف سائیڈ:

کھیل کے دوران جب حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی دو دفاعی کھلاڑیوں کی نسبت بال سے آگے گول لائن کے

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

قریب کھڑا ہو تو آف سائیڈ ہو گا۔ دفاعی ٹیم کو فری کک دی جائے گی۔

کھلاڑی درج ذیل صورتوں میں آف سائیڈ نہیں ہوتا۔

1 اپنے ہاف میں جب بال ہو۔

2 براہ راست گول کک سے بال حاصل کرے۔

3 کارنر یا تھرو ان سے بال حاصل کرتے وقت۔

4 جب وہ کھیل میں مداخلت نہ کر رہا ہو۔

کھیل کا فیصلہ:

اگر ٹورنامنٹ ناک آؤٹ سسٹم پر کھیلا جا رہا ہے تو مقررہ وقت میں زیادہ گول کرنے والی ٹیم میچ جیت جائے گی اور اگر مقررہ وقت میں میچ برابر رہا تو 15-15 منٹ اضافی وقت دیا جائے گا جو ٹیم زیادہ گول کرے گی فاتح ہو گی۔ دوبارہ برابری کی صورت میں اضافی وقت دیا جائے گا اور جونہی کوئی ٹیم گول کرے گی میچ ختم ہو گا اور وہ ٹیم فاتح ہو گی یا مقررہ وقت یا اضافی وقت کے بعد 5-5 پنلٹی کک دی جائیں گی اور زیادہ گول کرنے والی ٹیم فاتح ہو گی۔ اگر 5-5 پنلٹی کک برابر ہو جائیں تو سڈن ڈیتھ (Sudden Death) پنلٹی کک ہو گی اور جس پنلٹی کک پر سکور ہو گا میچ ختم ہو گا۔ اگر ٹورنامنٹ لیگ سسٹم پر ہے تو مقررہ وقت میں جس ٹیم نے زیادہ گول کیے وہ فاتح ہو گی۔ میچ برابری کی صورت میں کوئی اضافی وقت نہیں دیا جائے گا اور نہ ہی پنلٹی ککس دی جائیں گی بلکہ دونوں ٹیموں کو ایک ایک پوائنٹ دیا جائے گا۔

perfect24u.ocm

فٹ بال کی مہارتیں (Football Skills)

تھرو ان:

1 کھلاڑی کا منہ گراؤنڈ کی طرف ہو گا۔

2 دونوں پاؤں زمین پر ہوں گے۔

3 دونوں ہاتھوں کے مساوی زور سے سر کے اوپر سے بال پھینکے گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ککّ کرنا:

نیچے سے کک کرنا:

بال زمین پر ہو گا۔ کچھ فاصلہ سے کھلاڑی بھاگ کر آئے گا اور بال کو کک کرے گا۔ اپنے کھلاڑیوں کی پوزیشن کو مدّ نظر رکھنا ہو گا۔

پشت سے یعنی اوپری حصہ سے کک کرنا:

ایسی کک پاس دینے یا گول کرنے کیلئے کی جاتی ہے۔ کھلاڑی بال کو پاؤں کے اوپر والے حصہ سے کک کرتا ہے۔

پاؤں کے اندرونی حصہ سے کک کرنا:

کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا باہر کی طرف ہو دوسری ٹانگ میں قدرے خم ہو گا۔ پاؤں کا اندرونی حصہ مکمل طور پر بال کو لگنا چاہیے۔ کولہے کے زور سے کک لگائی جائے۔

perfect24u.ocm

بال کو روکنا:

فٹ بال میں بال کو مختلف جسمانی اعضاء سے روکا جاتا ہے۔

1 پاؤں سے روکنا:

جو بال زمین کے ساتھ یا تھوڑا اوپر آرہا ہو تو اسے پاؤں سے روکا جاتا ہے۔ پاؤں کے اندرونی حصہ سے بال کو روکا جاتا ہے۔

2 چھاتی سے بال کو روکنا:

جب بال بلندی سے آرہا ہو تو اسے چھاتی سے روکا جاتا ہے۔ بازوؤں کو پہلو کی جانب پھیلا کر چھاتی کو اندر کی طرف کھینچا جاتا ہے تاکہ بال لگ کر واپس نہ جا سکے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3 ران سے بال کو روکنا:

جب بال پاؤں کی سطح سے بلند ہو کر اوپر آرہا ہو تو اسے ران سے روکا جاتا ہے۔

4 سر سے بال کو روکنا:

جب بال بہت بلندی سے آرہا ہو تو اسے سر کے ساتھ اس طرح روکا جائے کہ بال لگ کر دور نہ گرے اس کیلئے سر کے سامنے کا حصہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ہیڈ نگ کرنا:

جب بال سر کی بلندی سے آرہا ہو اور اسے روکنے کی پوزیشن میں کھلاڑی نہ ہو تو اسے سر کے ساتھ سامنے دائیں یا بائیں جہاں ضرورت ہو مار کر پھینکا جاتا ہے تا کہ مخالف کھلاڑی اس پر قبضہ نہ کر سکے۔ جمپ کرتے ہوئے بال کو سر سے مارنا ہیڈ نگ کہلاتا ہے۔

perfect24u.ocm

شوٹنگ پنلٹی کک:

بال کو دائیں بائیں پاؤں سے اس طرح مارنا کہ گول کیپر اسے روک نہ سکے زمین کے ساتھ یا نیٹ میں مارنا اور گول کیپر کو پاؤں سے ڈاج دینا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1 موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

i فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 100 (ب) 120 (ج) 90 (د) 80

ii فٹ بال میں گول پوسٹ کی اونچائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 2.44 (ب) 3.44 (ج) 4.44 (د) 5.44

iii فٹ بال کھیل کا دورانیہ ________ منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 45 (ب) 60 (ج) 70 (د) 90

perfect24u.ocm

iv فٹ بال کا کم از کم وزن ________ گرام ہوتا ہے۔

(الف) 300 (ب) 400 (ج) 500 (د) 600

v فٹ بال میں پنلٹی کک کا نشان ________ میٹر پر ہوتا ہے۔

(الف) 9.9 (ب) 10.9 (ج) 11.9 (د) 12.9

vi فٹ بال میں ________ کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

vii فٹ بال میں مرکزی دائرہ کا نصف قطر ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 6.14 (ب) 7.14 (ج) 9.14 (د) 10.14

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

viii فٹ بال میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ________ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 6.32 (ب) 7.32 (ج) 8.32 (د) 9.32

ix فٹ بال گراؤنڈ کی کم از کم چوڑائی ________ میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 60 (ب) 45 (ج) 80 (د) 90

x فٹ بال میچ کے دوران گراؤنڈ میں ________ آفیشلز میچ کرواتے ہیں۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

2 درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

perfect24u.ocm

i فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن ظاہر کریں۔

ii فٹ بال میں ڈائریکٹ فری کک کن فاؤلز پر دی جاتی ہے وضاحت کریں۔

iii فٹ بال میں آف سائیڈ اور پنلٹی کی وضاحت کریں۔

perfect24u.cm

کبڈی

گراؤنڈ:

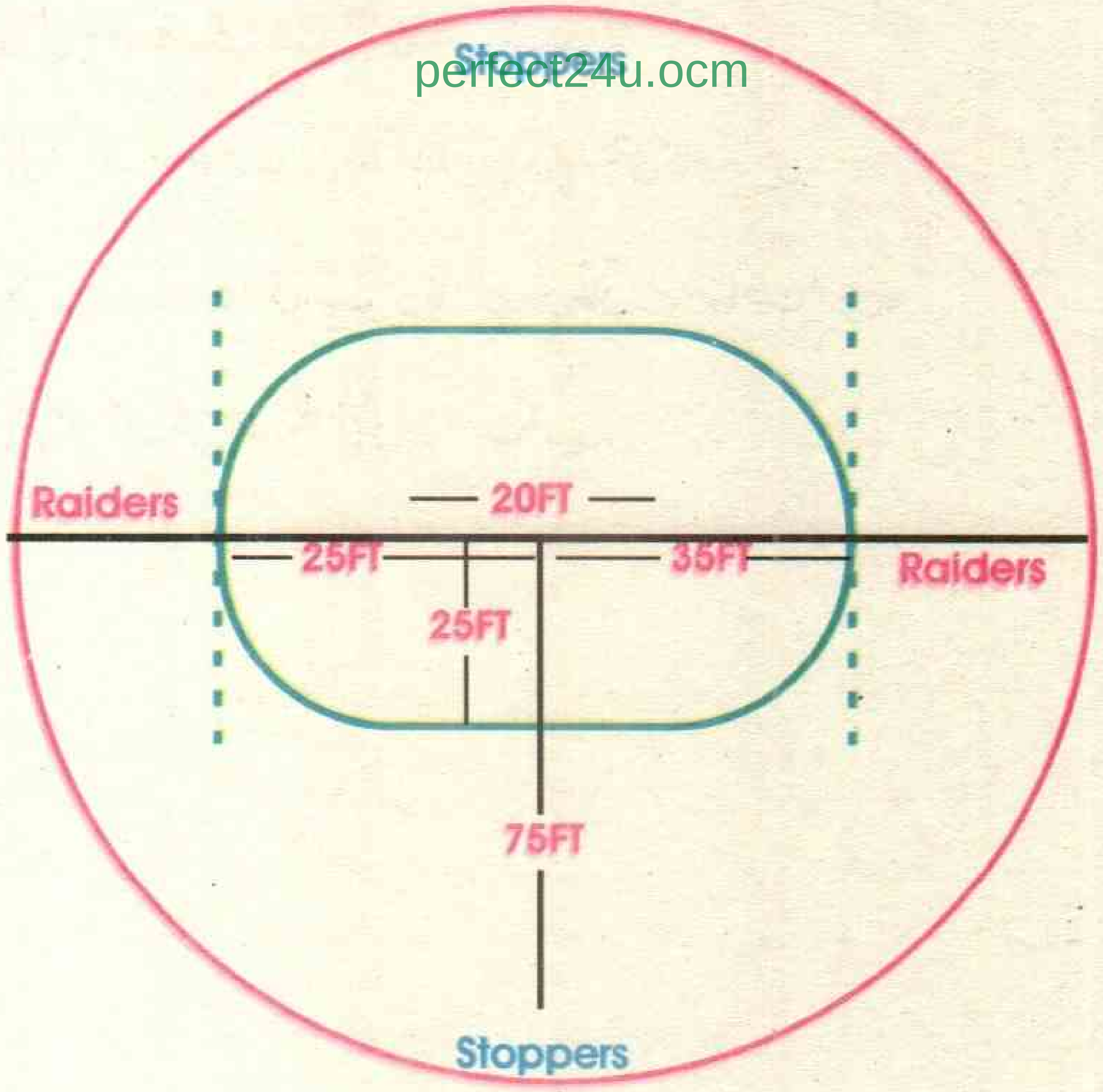
یہ ایک دائرہ میں کھیلا جاتا ہے جس کا نصف قطر 75 تا 80 فٹ ہوتا ہے۔

پالے:

دائرہ کے سنٹر لائن پر دو پالے ہوتے جن کا درمیانی فاصلہ 20 فٹ ہوتا ہے اور پالوں کی اونچائی 6 تا 9 انچ ہوتی ہے۔

بیرونی دائرہ:

کھیل کے دائرہ کے باہر 10 تا 20 فٹ جگہ خالی رکھ کر دائرہ لگایا جاتا ہے تاکہ تماشائی میدان میں نہ آسکیں۔



perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کھلاڑی:

ایک ٹیم میں 11 کھلاڑی ہوں گے اس کے علاوہ دو متبادل کھلاڑی۔

کھیل کا وقت:

20-20 منٹ کے دو ہاف ہونگے۔ دونوں ہاف میں 5 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے اور کھلاڑی اطراف بدلتے ہیں۔

قواعد و ضوابط:

- ☆ کھیل کا آغاز ٹاس سے ہوتا ہے۔ جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا پہلے حملہ آور کو بھیجے۔
- ☆ دونوں ٹیمیں باری باری اپنا ایک کھلاڑی کبڈی ڈالنے (حملہ) کیلئے بھیجتی ہیں۔
- ☆ ایک کھلاڑی لگاتار دو مرتبہ کبڈی (حملہ) نہیں ڈال سکتا۔
- ☆ حملہ آور مخالف کے حصے میں 30 سیکنڈ تک ٹھہر سکتا ہے۔ 30 سیکنڈ میں اس نے مخالف کھلاڑی کو چھو کر واپس آنا ہوگا۔ ناکامی کی صورت میں مخالف کو ایک پوائنٹ ملے گا۔
- ☆ اگر کامیابی سے 30 سیکنڈ میں اپنے کورٹ میں واپس داخل ہوا تو حملہ آور کو پوائنٹ ملے گا۔

perfect24u.ocm

- ☆ دفاعی ٹیم اگر حملہ آور کو 30 سیکنڈ تک اپنے کورٹ میں پکڑے رکھے یا روکے رکھے تو اسے ایک پوائنٹ ملتا ہے۔
- ☆ جس کھلاڑی کا ہاتھ حملہ آور کو ٹچ ہو یا حملہ آور خود جسے ٹچ کرے وہی کھلاڑی اسے پکڑ سکتا ہے اگر دوسرا کوئی چھوئے تو پوائنٹ حملہ آور کو ملتا ہے
- ☆ اگر ایک سے زیادہ کھلاڑی حملہ آور کو چھولیں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جاتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی حملہ آور پکڑا جائے تو امپائر اُس وقت تک وِسل نہیں کرے گا جب تک وہ خود ہاتھ نہ اٹھائے یا 30 سیکنڈ گزر نہ جائیں۔
- ☆ حملہ آور کو گراؤنڈ سے باہر دھکیل دیا جائے تو پوائنٹ دفاعی ٹیم کو ملے گا اور اگر دفاعی ٹیم کا کھلاڑی دائرہ سے باہر نکل جائے تو پوائنٹ حملہ آور ٹیم کو ملے گا۔
- ☆ پانچ کھلاڑی بطور جاپھی (دفاعی) موجود نہ ہوں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

- ☆ دوران کھیل کوئی کھلاڑی جسم پر تیل یا چکنائی نہیں استعمال کرسکتا۔ نہ انگوٹھی پہن سکتا ہے۔
- ☆ ہر کھلاڑی لنگوٹر استعمال کرسکتا ہے ساتھ نیکر بھی جس پر کھلاڑی کا نمبر درج ہوتا ہے۔

فاؤلز

- ☆ اگر کوئی دفاعی کھلاڑی حملہ آور کو ٹکر مارے یا بالوں سے پکڑے تو فاؤل ہوگا اور پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔
- ☆ حملہ آور کو پکڑے بغیر قینچی مارنا فاؤل ہے۔
- ☆ بھاگتے ہوئے حملہ آور کو ایڑی مارنا فاؤل ہے۔
- ☆ وِسل کے بعد 5 سیکنڈ تک تاخیر کرنے پر حملہ آور کے خلاف پوائنٹ دیا جاتا ہے۔
- ☆ کھیل کے دوران مخالف کی کلائی۔ گردن یا ٹخنہ کو مروڑنا فاؤل ہے۔
- ☆ مخالف کا گلہ گھونٹنا یا آنکھوں کو سختی سے بند کرنا فاؤل ہے۔
- ☆ کھیل کے دوران گالی گلوچ، اشتعال انگیز الفاظ کا استعمال بھی فاؤل ہوگا۔

جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ پوائنٹ بناتی ہے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

perfect24u.com

میچ برابری کی صورت میں:

مقررہ وقت میں میچ برابری کی صورت میں 10 منٹ کا اضافی وقت دیا جاتا ہے جو 5-5 منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام قوانین کا اطلاق ہوتا ہے جو ٹیم زیادہ پوائنٹ بناتی ہے میچ جیت جاتی ہے۔

عہدیداران:

ایک میچ میں 2 امپائر، فیلڈ جیوری کے 3 ممبران اور 3 سکورر ہوں گے۔

مہارتیں (Skills):

حملہ آور (بھاہی)

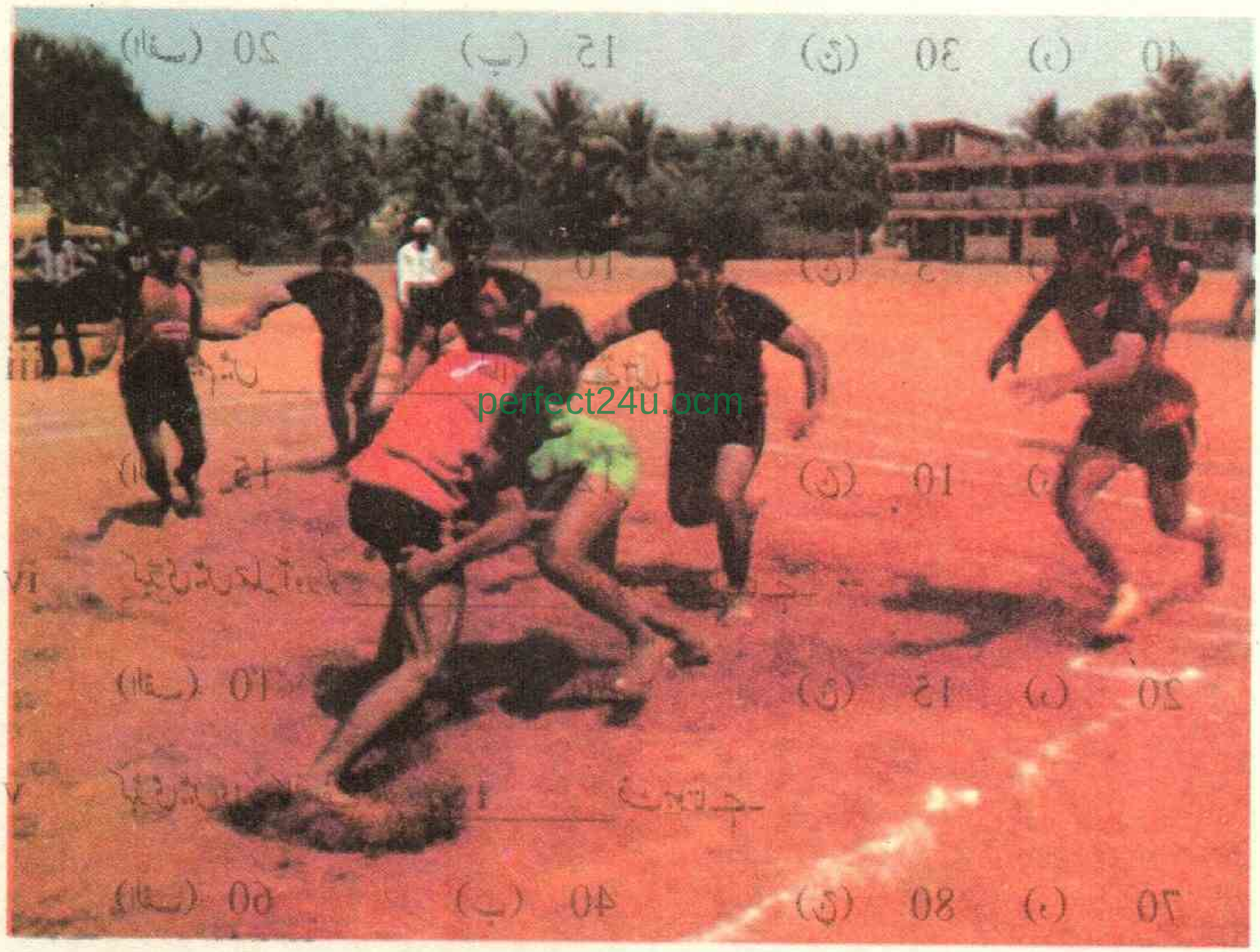
رفتار پر عبور اور جاپھیوں پر نظر رکھتے ہوئے کمزور پر حملہ کرنا اگر دائرہ کی لائن کے قریب ہو تو اسے باہر کی طرف دھکا دینا۔ اپنے آپ کو پکڑنے سے بچانا، بلاوجہ زور آزمائی نہ کرنا، واپسی پر سیدھا بھاگنا، پکڑے جانے پر ٹیکنیکل

NOT FOR SALE

طریقہ سے جان چھڑانا، مضبوط گرفت میں آنے پر ہاتھ اٹھالینا۔

دفاع (جاپھی):

ہاتھوں کو مضبوطی سے پکڑے رکھنااور ساہی کو دائرہ میں گھمانااس کو ڈاج کرناتا کہ ایک جاپھی اس پر حملہ کر کے پکڑ سکے۔ کلائی کو مضبوطی سے پکڑنا، پکڑ کر قینچی لگانا، دائرہ کے اوپر سے گھمانااور باہر کی طرف دھکیل دینا۔ اگر حملہ آور بھاگے تو پیچھے جاتے ہوئے پالے کے قریب سے باہر کی طرف دھکادینا۔



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مشقی سوالات

1 موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

i کبڈی میچ کا مجموعی وقت ________ منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 20 (ب) 15 (ج) 30 (د) 40

ii کبڈی کھیل کے درمیان وقفہ ________ منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 10 (ج) 3 (د) 15

iii کبڈی ٹیم میں ________ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

perfect24u.ocm

(الف) 15 (ب) 12 (ج) 10 (د) 11

iv کبڈی میں حملہ آور کو ________ سیکنڈ کا وقت دیا جاتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 30 (ج) 15 (د) 20

v کبڈی میں دائرہ کا نصف قطر ________ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 60 (ب) 40 (ج) 80 (د) 70

vi کبڈی کے گراؤنڈ میں پالے کی زیادہ سے زیادہ اونچائی ________ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 6 (ب) 7 (ج) 8 (د) 9

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

vii کبڈی میں پالوں کا درمیانی فاصلہ ________ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 20 (ب) 10 (ج) 15 (د) 18

viii کبڈی کے میچ میں برابری کی صورت میں ________ منٹ اضافی وقت دیا جاتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 15 (ج) 10 (د) 20

ix کبڈی کے میچ میں ________ امپائر ہوتے ہیں۔

(الف) 1 (ب) 3 (ج) 2 (د) 4

2 درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

i کبڈی کا دائرہ بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

perfect24u.com

ii کبڈی کھیل کے قواعد وضوابط درج کریں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ہاکی

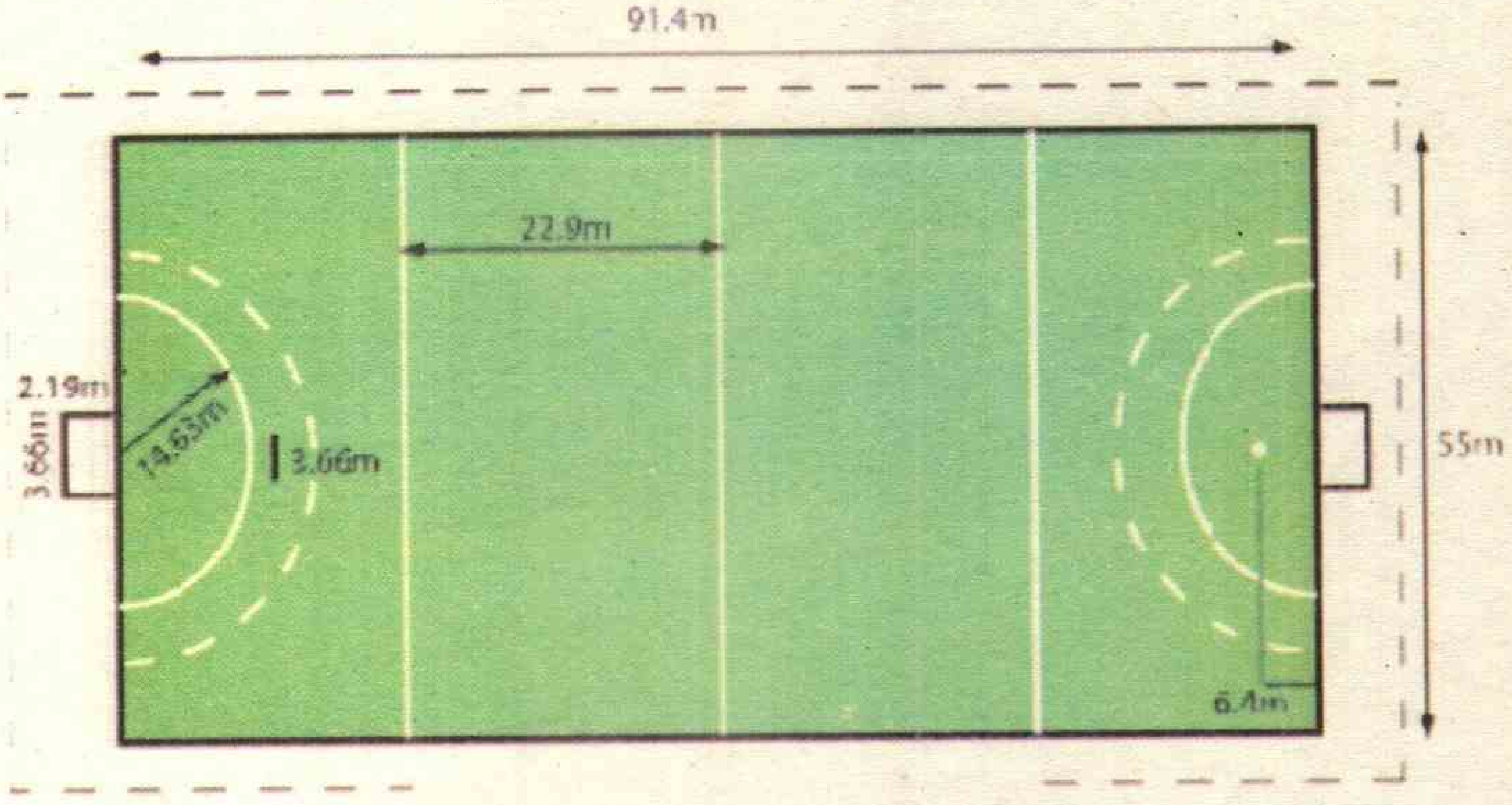
کھیل کا میدان

لمبائی	100 گز یا	91.4 میٹر
چوڑائی	60 گز یا	55 میٹر
شوٹنگ سرکل	16 گز یا	14.63 میٹر
پِنلٹی سٹروک	7 گز یا	6.45 میٹر
پِنلٹی کارنر	10 گز یا	9.41 میٹر
کارنر	5 گز یا	4.55 میٹر

گول پوسٹ

پولوں کا درمیانی فاصلہ	4 گز یا	3.66 میٹر
اونچائی	7 فٹ یا	2.25 میٹر
تختہ	18 انچ یا	46 سینٹی میٹر

perfect24u.ocm



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

جھنڈے

ہر کونے پر اور درمیانی لائن سے تین فٹ کے فاصلے پر۔

ٹیم

گراؤنڈ میں ایک وقت میں ایک ٹیم کے گیارہ کھلاڑیوں سے زیادہ نہیں کھیل سکتے۔ کھیل کے دوران جتنے کھلاڑی تبدیل کرنا چاہئیں اجازت ہو گی۔ تبدیل شدہ کھلاڑی اس میچ میں دوبارہ حصہ لے سکتا ہے۔ کھلاڑی کی تبدیلی اجازت کے بغیر نہیں ہو گی۔ ایک وقت میں ایک ٹیم کا ایک ہی گول کیپر کھیل سکتا ہے۔

کھیل کا دورانیہ

پہلے یہ کھیل 35, 35 منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا تھا۔ وقفہ 5 منٹ ہوتا تھا۔ وقفہ کے بعد ٹیمیں اطراف بدلتی تھیں۔ ستمبر 2014 سے ہاکی کا کھیل 15-15 منٹ کے چار کوارٹر پر مشتمل کر دیا گیا ہے پہلے اور دوسرے، تیسرے اور چوتھے کوارٹر میں 2-2 منٹ جبکہ دوسرے اور تیسرے کوارٹر میں 10 منٹ کی بریک ہوتی ہے۔ جس کو ہاف ٹائم کہتے ہیں۔

perfect24u.ocm

کپتان

ا۔ کپتان ٹاس جیت کر سائیڈ یا پاس کا انتخاب کرتا ہے۔

ب۔ کھیل کے دوران ہونے والے واقعات کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

ج۔ کھلاڑیوں کو قانون پر چلنے کی ہدایت کرتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

کھیل کے قواعد و ضوابط

امپائرز اور ٹائم کیپر

1۔ کھیل کی نگرانی اور قوانین کے نفاذ کے ذمہ دار امپائر ہوتے ہیں۔

2۔ ہر امپائر اپنے نصف حصہ کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

3۔ امپائر کسی بھی کھلاڑی کو ناشائستہ رویہ یا فاؤلز کی بنا پر عارضی یا مستقل طور پر نکال سکتا ہے۔

4۔ کسی بھی ایسے معاملہ پر جہاں شک ہو دونوں امپائر مشورہ کر کے فیصلہ دیتے ہیں۔

5۔ امپائر کھیل کو شروع کرنے، وقفہ کرنے، ختم کرنے اور کھیل کے دوران ضابطہ شکنی کرنے پر وِسل کرتا ہے۔

6۔ کھلاڑی کو وارننگ کا ریکارڈ رکھتا ہے۔

7۔ امپائر کھیل کی ہار جیت کا فیصلہ دیتا ہے۔

perfect24u.ocm

8۔ امپائر کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے۔

9۔ کھیل شروع ہونے کے ساتھ ہی ٹائم کیپر ز وقت کا حساب رکھتا ہے۔

10۔ 35 منٹ پورے ہونے پر امپائر کو بتاتا ہے۔

11۔ ضائع شدہ وقت کا حساب رکھتا ہے اور اسی حصہ میں شامل کرتا ہے۔

گیند اور سٹک

(ا) گیند سفید رنگ کے پلاسٹک کا بنا ہوتا ہے جس کے اندر کارک ہوتا ہے۔ اس کا وزن 5.5 اونس سے 5.7 اونس ہوتا ہے۔ محیط تقریباً 9 انچ ہوتا ہے۔

(ب) سٹک لکڑی کی بنی ہوتی ہے جس کا ایک سرا مڑا ہوا اور چپٹا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 12 اونس سے 28 اونس تک ہوتا ہے۔ سٹک ہر حال میں 2 انچ قطر کے رنگ سے گزرنی چاہیے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

لباس اور سامان

ہر ٹیم اپنے مخصوص رنگ میں ہوتی ہے۔ ایک ٹیم کے تمام کھلاڑیوں کا لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔ دونوں ٹیموں کا لباس مختلف ہوتا ہے۔ گول کیپر کے لباس کا رنگ اپنی ٹیم سے مختلف ہوتا ہے۔ صرف گول کیپر، ماسک، گلوز پیڈ وغیرہ پہن سکتا ہے۔

کھیل کا آغاز

جو ٹیم ٹاس جیت جاتی ہے وہ سائیڈ لیتی ہے یا پاس کرتی ہے۔ کھیل شروع کرتے وقت، وقفہ کے بعد اور گول ہونے کے بعد کھیل پاس سے شروع ہوتا ہے۔

فری ہٹ

ا۔ جس جگہ فاول ہو گا وہاں سے فری ہٹ لی جاتی ہے۔

ب۔ فری ہٹ لگاتے وقت بال ساکن ہو۔

perfect24u.ocm

ج۔ فری ہٹ کے وقت مخالف کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوتے ہیں۔

د۔ جو کھلاڑی فری ہٹ لگائے گا۔ وہ دوبارہ بال کو اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی بال کو ٹچ نہ کرے۔

کارنر

دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے بال 25 گز کے اندر ٹچ ہو کر گول لائن عبور کر جائے تو حملہ آور ٹیم کو کارنر دیا جائے گا۔ کارنر کے وقت کھلاڑی جہاں چاہیں کھڑے ہو سکتے ہیں۔ کارنر کی ہٹ سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

پنلٹی کارنر

کسی بھی ٹیم کو پنلٹی کارنر مندرجہ ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

1۔ دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گزلائن کے اندر کوئی خطرناک فاول کرے۔

2۔ دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے پاوں پر بال شوٹنگ سرکل کے اندر لگے۔

3۔ دفاعی ٹیم اگر دانستہ طور پر شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال گول لائن سے باہر پھینک دے۔

4۔ جب دفاعی ٹیم کے کھلاڑی ڈی سے بال خطرناک طریقے پر کلیئر کریں۔

5۔ فری ہٹ ملنے پر جان بوجھ کر ڈی کے قریب ہٹ لگانے میں تاخیر کرے۔پنلٹی کارنر کے وقت حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سرکل کے باہر کھڑے ہوں گے اور ایک کھلاڑی بال پھینکنے کے لیے پنلٹی کارنر کے نشان پر کھڑا ہوگا۔

6۔ پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم کے پانچ کھلاڑی گول لائن پر ہوں گے اور باقی تمام کھلاڑی سنٹر لائن پر ہوں گے۔

7۔ پنلٹی کارنر کی ہٹ لگنے سے پہلے کوئی کھلاڑی بھاگ نہیں سکتا۔

8۔ پنلٹی کارنر سے بال اگر براہ راست گول میں جائے اور نیٹ میں لگے تو گول نہیں ہوگا اور اگر تختہ پر لگے تو گول دیا جائے گا۔ یہ قانون گاہے بگاہے بدلتا رہتا ہے۔ آج کل نیٹ پر لگنے سے بھی گول ہو جاتا ہے۔ ان ڈائریکٹ ہٹ کا بال اگر گول میں جائے تو گول دیا جائے گا۔ بشرطیکہ کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو اور بال نے مکمل طور پر گول لائن عبور کر لی ہو۔ ڈائریکٹ ہٹ اگر کسی دفاعی کھلاڑی کی ہاکی سے لگ جائے تو تختہ کی قید نہیں ہوتی۔

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

سزا

ا۔ اگر دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرے تو امپائر پنلٹی سٹروک دے سکتا ہے۔

ب۔ اگر حملہ آور ٹیم خلاف ورزی کرے تو دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

پنلٹی سٹروک

پنلٹی سٹروک درج ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے ۔

ا۔ جب پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم بابار قانون شکنی کرے۔

ب۔ گول لائن کے اوپر گول پوسٹوں کے درمیان دفاعی ٹیم کے کھلاڑی کے پاؤں پر لگے۔

ج۔ بال اگر گول کیپر پکڑے یا دھکیلے۔

د۔ جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی کو اس وقت خطرناک طریقے سے روکے جب وہ گول کرنے کی پوزیشن میں ہو۔

ہ۔ پنلٹی سٹروک کے وقت دونوں ٹیموں کے کھلاڑی 25 گز کے فاصلے پر ہوں گے جبکہ حملہ آور ٹیم کا ایک کھلاڑی پنلٹی سٹروک کی جگہ پر ہوگا اور دفاعی ٹیم کا گول کیپر گول میں ہوگا۔

perfect24u.ocm

و۔ پنلٹی سٹروک سے بال اگر گول میں گول لائن عبور کر کے چلا جائے تو گول دیا جائے گا اور اگر گول کیپر بال کو روک لے یا بال پوسٹوں سے لگ کر واپس آجائے تو پنلٹی سٹروک ضائع ہوگا۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

گول کب ہوتا ہے

جب حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال کو ہٹ کرے اور بال گول پوسٹوں کے درمیان سے اور کراس بار کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن عبور کرے اور اس دوران کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو تو گول دیا جائے گا۔

ہٹ ان

جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن عبور کر جائے تو ہٹ ان دی جاتی ہے۔ جس کھلاڑی سے آخری مرتبہ بال ٹچ ہو کر سائیڈ لائن عبور کرے اس کی مخالف ٹیم کو ہٹ اِن دی جائے گی۔ ہٹ اِن کے وقت کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوں گے ہٹ اِن کرنے والا کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک دوسرا کھلاڑی اسے ٹچ نہ کرے۔

دیگر خلاف ورزیاں

perfect24u.ocm

1۔ کھیل کے دوران پاؤں یا جسم کے کسی حصے سے بال چھو جانا۔

2۔ کھیل میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا کرنا۔

3۔ وقت ضائع کرنے کی کوشش کرنا۔

4۔ خطرناک طریقے سے بال کو مخالف کی طرف ہٹ کرنا۔

5۔ الٹی ہاکی سے بال کو روکنا یا ہٹ کرنا۔

6۔ ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

سزا

کھیل کے دوران اگر درج بالا بے ضابطگی ہو تو فری ہٹ دی جاتی ہے اور اگر شوٹنگ سرکل کے اندر ہو تو پنلٹی کارنر یا سٹروک دیا جاسکتا ہے۔ ناشائستہ رویہ پر کسی کھلاڑی کو عارضی یا مستقل طور پر باہر نکالا جاسکتا ہے۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

حادثات

کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی واقعہ کے پیش آجانے کی صورت میں عارضی طور پر کھیل بند کر دیا جاتا ہے اور ضائع شدہ وقت اس ہاف میں دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جیسے کھیل بند کیا گیا تھا اسی حالت میں دوبارہ شروع کیا جائے گا۔

مشقی سوالات

1۔ موزوں جوابات کا انتخاب کریں۔

(i) ہاکی کا گراؤنڈ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔گز ہوتا ہے۔

perfect24u.com

(ا) 90×50 (ب) 100×60 (ج) 110×70 (د) 120×80

(ii) ہاکی میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔گز ہوتا ہے۔

(ا) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

(iii) ہاکی کھیل کا دورانیہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔فٹ کا ہوتا ہے۔

(ا) 50 (ب) 60 (ج) 70 (د) 80

(iv) ہاکی سٹک۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کی بنی ہوتی ہے۔

(ا) لوہا (ب) پلاسٹک (ج) ربڑ (د) لکڑی

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

(v) ہاکی میں جس جگہ فاول ہو گا وہاں سے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ لی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

(vi) ہاکی میں جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گز لائن کے اندر کوئی خطرناک فاول کرے تو مخالف ٹیم۔۔۔۔۔ کو دی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

(vii) ہاکی میں جب دفاعی ٹیم کا کھلاڑی ڈی (D) کے اندر خطرناک طریقے سے بال کو کلیئر کرے تو مخالف ٹیم کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ دی جاتی ہے۔

(ا) ہٹ ان (ب) فری ہٹ (ج) پنلٹی سٹروک (د) پنلٹی کارنر

2۔ درج ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

perfect24u.ocm

(i) ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ پیمائش سمیت بنائیں۔

(ii) ہاکی کے کھیل کے قواعد وضوابط تحریر کریں۔

(iii) ہاکی کے فاؤلز لکھیں۔

(iv) درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(1) پنلٹی کارنر

(2) پنلٹی سٹروک

(3) فری ہٹ

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ٹورنامنٹ سسٹم

ٹورنامنٹ سسٹم کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

1. ناک آؤٹ سسٹم (Knockout System)
2. لیگ سسٹم (League System)
3. کومبی نیشن سسٹم (Combination System)

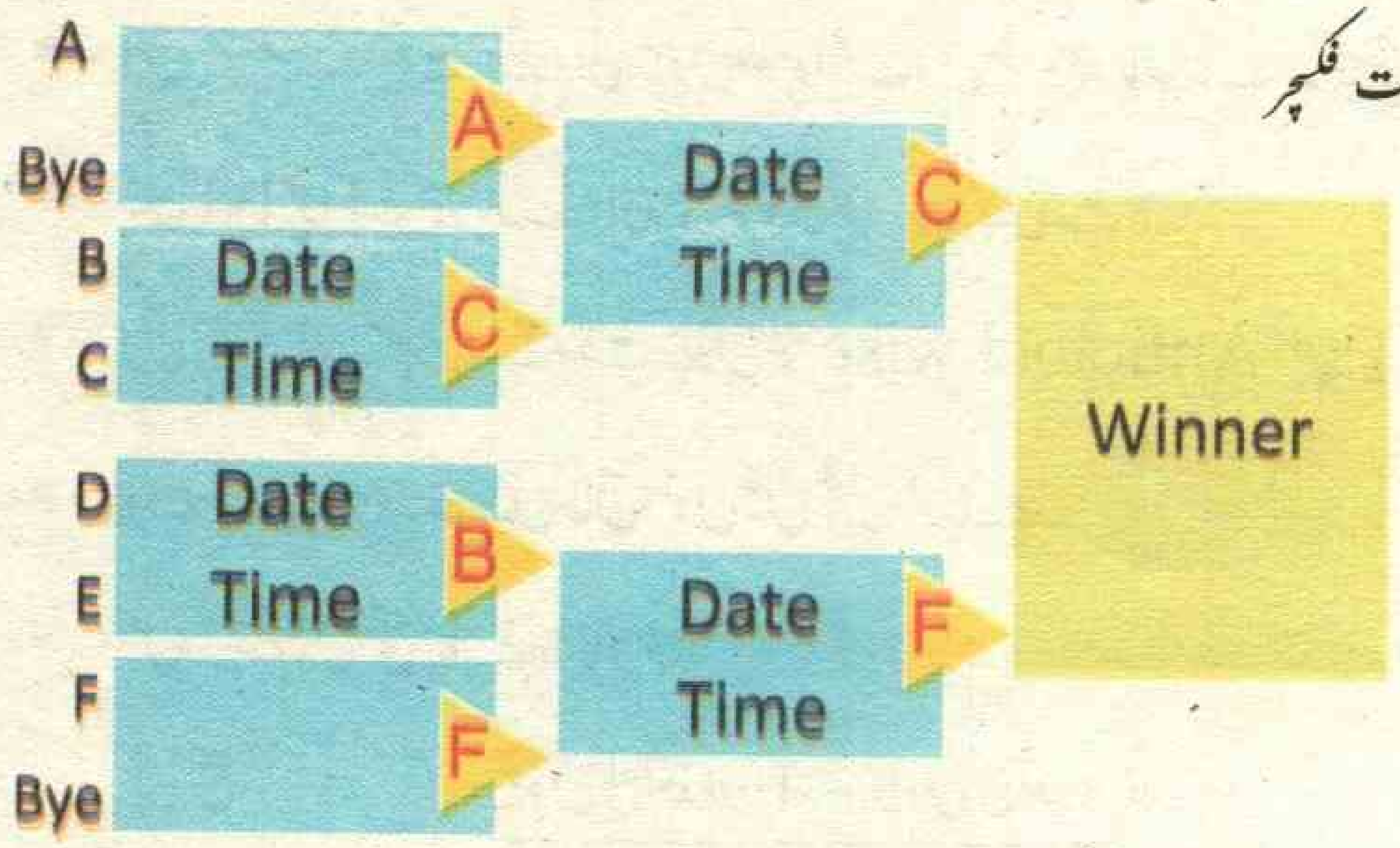
1 ناک آؤٹ سسٹم (Knockout System)

- اس سسٹم میں کو اگر کوئی ٹیم میچ ہار جائے تو وہ ٹورنامنٹ سے باہر ہو جاتی ہے۔
- اگر ٹیموں کی تعداد 2 کی مکمل طاقت یعنی 2, 8, 32,16 ہو تو کسی ٹیم کو "بائی" نہیں دی جائے گی۔
- اگر ٹیموں کی تعداد 2 کی مکمل طاقت نہ ہو تو اگلی طاقت تک جانے کے لیے بائی دی جائے گی۔

perfect24u.ocm

- بائیاں قرعہ اندازی کے ذریعے دی جائے گی۔
- فکسچر میں ڈیٹ اور ٹائم دستیاب سہولیات کے مطابق دیا جائے گا۔
- میچوں کی تعداد معلوم کرنے کا فارمولا

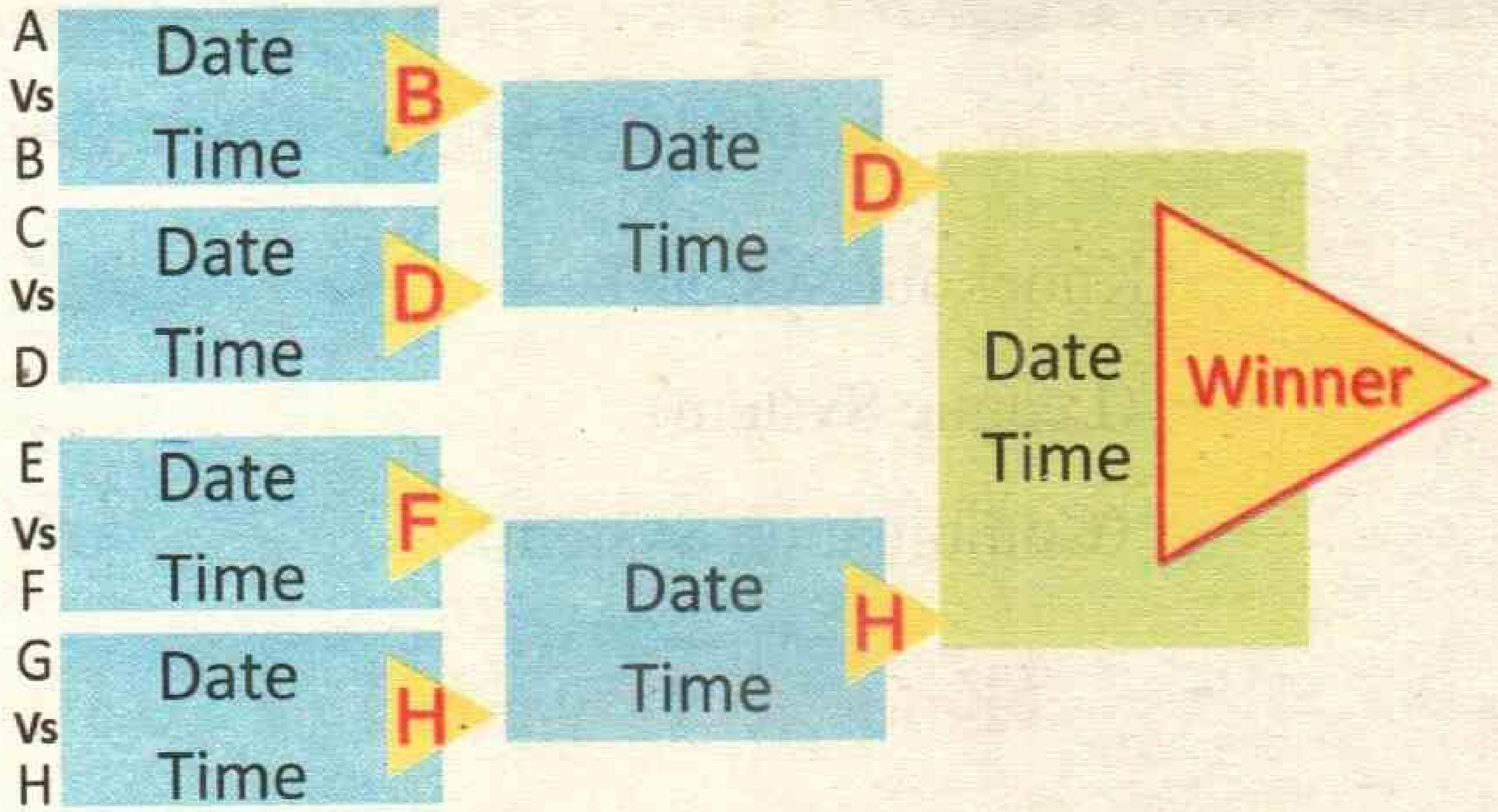
6 ٹیموں کا ناک آؤٹ سسٹم کے تحت فکسچر



NOT FOR SALE

perfect24u.cm

ناک آؤٹ سسٹم کے تحت 8 ٹیموں کا فکسچر



2۔ لیگ سسٹم (League System)

- اس سسٹم کے تحت ٹورنامنٹ میں شریک ہر ٹیم دوسری ٹیم کے ساتھ کھیلتی ہے۔

perfect24u.ocm

- جفت کی صورت میں کسی بھی ٹیم کو بائی نہیں دی جاتی۔
- طاق کی صورت میں ہر ٹیم کو ایک بار بائی دی جاتی ہے۔
- اس سسٹم کے تحت اگر کوئی بھی ٹیم مقابلہ کے دوران ہار جائے تو وہ ٹورنامنٹ سے خارج نہیں ہو گی۔
- اس سسٹم کے تحت کھیلنے والی ٹیموں کو پوائنٹ اس طرح دیا جاتا ہے کہ جیتنے پر 2 پوائنٹ، برابری کی صورت میں 1،1 پوائنٹ اور ہارنے والی ٹیم کو کوئی پوائنٹ نہیں ملے گا۔
- اس سسٹم میں فکسچر بناتے وقت ٹیموں کو Anticlockwise کھیلایا جائے گا۔
- ٹورنامنٹ ہر صورت میں طاق دنوں میں مکمل کرنا ہے۔
- اس سسٹم میں میچ نکالنے کا فارمولا

$$\text{کل میچ} = \frac{\text{ٹیموں کی تعداد}(1 - \text{ٹیموں کی تعداد})}{2}$$

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مثلاً اگر ٹیموں کی تعداد 5 ہو تو

$$\text{کل میچ} = \frac{5-1\times 5}{2} = \frac{4\times 5}{2} = \frac{20}{2} = 10$$

اس سسٹم کے تحت 5 میچوں کا فکسچر

1st day	2nd day	3rd day	4th day	5th day
By Vs E Date Time	By Vs D Date Time	By Vs C Date Time	By Vs B Date Time	By Vs A Date Time
A Vs D Date Time	E Vs C Date Time	D Vs B Date Time	C Vs A Date Time	B Vs E Date Time
B Vs C Date Time	A Vs B Date Time	E Vs A Date Time	D Vs E Date Time	C Vs D Date Time

perfect24u.ocm

لیگ سسٹم کے تحت 6 ٹیموں کا فکسچر مندرجہ ذیل ہے۔ $15 = \frac{30}{2} = \frac{5\times 6}{2} = \frac{6-1\times 6}{2} =$ کل میچ

1st day	2nd day	3rd day	4th day	5th day
A Vs F Date Time	A Vs E Date Time	A Vs D Date Time	A Vs C Date Time	A Vs B Date Time
B Vs E Date Time	F Vs D Date Time	E Vs C Date Time	D Vs B Date Time	C Vs F Date Time
C Vs D Date Time	B Vs C Date Time	F Vs B Date Time	E Vs F Date Time	D Vs E Date Time

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

3۔ کومبی نیشن سسٹم (Combination System)

اس سسٹم کے تحت ابتدائی راونڈ لیگ سسٹم کے تحت ہوگا جبکہ سیمی فائنل اور فائنل ناک آؤٹ سسٹم کے تحت ہوں گے۔

میچوں کی تعداد نکالنے کا فارمولا

$$\text{میچوں کی تعداد} = 3 + \frac{\text{(ٹیموں کی تعداد} - 1)\text{ٹیموں کی تعداد}}{2}$$

مثلاً اگر ٹیموں کی تعداد 5 ہو تو

$$\frac{(5-1)}{2}+3=\frac{4\times 5}{2}+3=\frac{20}{2}+3=10+3=13$$

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

مصنفین کا تعارف

ملک آصف:

ملک آصف نے 1983 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہوگئے۔ آپ نے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دیے اور 2015 میں گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد سے بطور پروفیسر HPE ریٹائرڈ ہوئے۔ آپ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں۔

عارف علی شاہ:

perfect24u.ocm

عارف علی شاہ نے 2003 میں یونیورسٹی آف کراچی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور گولڈ میڈل حاصل کیا۔ آپ 2006 سے درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہے۔ آج کل گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد میں بطور چیئر مین، HPE ڈیپارٹمنٹ کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

سمیع اللہ مروت:

سمیع اللہ مروت نے 1996 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ مختلف سکولوں میں بطور DPE کے خدمات سرانجادیے ہیں۔ آج کل DCTE ایبٹ آباد میں بطور ڈائریکٹر فزیکل ایجوکیشن اینڈ سپورٹس کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

NOT FOR SALE

perfect24u.cm

رشید اللہ :

رشید اللہ نے 1989 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ 1990 سے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ آج کل گورنمنٹ ڈگری کالج شیروان، ایبٹ آباد میں بطور لیکچرر خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

perfect24u.ocm

NOT FOR SALE